BIO info OCTOBRE 2014

BIO info

Le magazine du miel et du livre N°145

www.bio-info.com

Xavier Rennotte :
« La gelée royale fait l'objet de pratiques frauduleuses»

Choisir ses produits de la ruche

Miel
Gelée royale
Pollen
Propolis

L'arnaque
des vins sans sulfites

Le tango,
votre meilleur coach

Madécasse,
le chocolat de Madagascar

Vaccins
et risques d'AVC

DÉPÔT BRUXELLES X - AGRÉATION P207152 - ÉDITEUR RESPONSABLE: ALEXANDRE IMBERT – 30, CLOS CHAPELLE-AUX-CHAMPS BOÎTE 1.30.30 1200 BRUXELLES

SANS SUCRES SANS LIMITES

Sans sucres, c'est garanti ! Notre nouvelle variation végétale au yaourt Natural, ne contient pas de sucres, pas même un soupçon. De plus, nous avons réussi à garder son bon goût et même à améliorer son onctuosité. Et parce que le plaisir ne connaît pas de limites, il y a 1001 façons de savourer ce délicieux produit. Il entre avec bonheur dans vos petits-déjeuners, smoothies, desserts, sauces, dips, on en passe et des meilleures. Donnez libre cours à votre créativité, prenez des photos de vos recettes et partagez-les sur Instagram avec #**provamel**.

Suivez-nous sur

Provamel®

PRENEZ SOIN DE VOTRE AVENIR

Osons l'authentique !

J'ai toujours préféré l'authentique au faux. Aussi et même surtout pour les contacts humains, cela va de soi. Il faut pourtant bien reconnaître que les signes extérieurs ont souvent la cote, habitués qu'on est à scanner et à évaluer, sans prendre le temps de regarder, d'écouter ou de comprendre. Un point que le marketing, lui, a bien pigé et qu'il exploite largement.

Car c'est exactement ce qui se passe du côté des vins conventionnels bourrés de pesticides et d'additifs qui inondent les rayons des supermarchés au vu et au nez de tout le monde, sans que cela ne trouble quiconque, d'ailleurs. Tout cela sous le couvert d'étiquettes et de marques prestigieuses ou pas. Il y a de quoi y perdre son latin. Les vins conventionnels sont bourrés de pesticides de synthèse, toxiques, on le sait, la recherche l'a aujourd'hui prouvé plus d'une fois, puisqu'ils sont la cause de divers cancers et de la maladie de Parkinson. Et pourtant, ils sont mis sur le marché, sans que personne ne s'en émeuve. D'autant plus stupéfiant puisque parfois, ces poisons sont vendus à prix d'or. Comme les grands Bordeaux qui viennent d'être mis à nu par Isabelle Saporta, après l'enquête de deux ans qu'elle a menée sur le terrain des viticulteurs. Dans son ouvrage « Business Vino », elle dénonce le monde glauque et la face cachée des grands crus bordelais arrogants, malhonnêtes et sans aucun scrupules.

Alors ? Il est clair que beaucoup vont nier tout cela, car les enjeux financiers sont bien trop importants. Il suffit de regarder la presse parue ces derniers jours sur le sujet pour évaluer la confusion qui règne au sujet des vins. Bio, naturel, conventionnel ? Pas facile non plus pour le consommateur de s'y retrouver dans les logos, les marques, labels, les cahiers de charges, ou les étiquettes.

Même le magazine Test-Achats il y a quelques jours, s'emmêlait les pinceaux, en affirmant que le vin bio n'existe pas. C'est pourtant la seule certitude et le seul règlement qui ait été établi clairement en matière de viticulture. Depuis le huit mars 2012, les règles de vinification en bio ont été fixées. C'est vrai que les sulfites peuvent être ajoutés, car ils jouent un rôle dans la conservation du vin, surtout du vin blanc. Mais les doses acceptées en bio sont de loin inférieures à celles qui sont pratiquées pour les vins conventionnels.

Il faut dire qu'aujourd'hui, certains utilisent l'argument « sans sulfites », pour faire croire qu'il s'agit de vin naturel, voire bio, et vendre, évidemment, puisque le « sans sulfites » devient, lui aussi, porteur. Et en effet, ils fabriquent du vin sans sulfites, mais qui est tellement filtré, qu'il devient mort et sans saveur. Un vin destiné aux supermarchés, parce que son prix est tout à fait abordable. Mais au final, c'est une vraie arnaque. Peut-être une solution pour les individus baptisés à l'eau de morue (entendez qui ont une éternelle soif), mais pas pour les palais un peu plus exigeants.

Bref, Il faut choisir les vins qui disent la vérité : ce sont les vins bio et les vins naturels. En étant prudent puisque là aussi la fraude essaie toujours de s'infiltrer. Il y a bien une solution. Et elle est simple. C'est le moment des foires aux vins (certains petits rigolos appellent ça même des foires ovins, pour désigner l'effet de masse dans cet achat de masse). évitez-les et évitez le secteur de la grande distribution. Rendez-vous chez un caviste bio qui pourra vous proposer des vins qui ne cherchent pas à tricher. Qui expriment la vérité de leur apparence. Les viticulteurs qui travaillent le vivant s'adaptent à leur produit, ils ne cherchent pas à le déformer. C'est la démarche inverse du vin conventionnel. Osons l'audace des vins vivants et authentiques! ●

Anne Gillet

RÉDACTION
Clos Chapelle-aux-Champs, 30
bte 1.30.30
B-1200 Bruxelles
Tél 02/880 62 60 - Fax 02/880 62 59
E-mail: redaction@bioinfo.be
Site: www.bio-info.com
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Alexandre Imbert
DIRECTEUR DÉLÉGUÉ Thomas Frangin
RÉDACTRICE EN CHEF Anne Gillet

Ont collaboré à ce numéro :
Didier Dillen, Carine Anselme, Pol Grégoire, Jérôme van der Putt, Julien Kaibeck, Colette Barbier, Anne-Marie Goerres, François Couplan, Raffa, Michèle Cédric, Yves Rasir, Luc Ruidant, Jean-Noël Leboutte, André Roux, Isabelle Cornette, Françoise Gailhaguet, Manon Bellevoie, Isabelle Petiot, Carol Panne, Agathe Thine, Nicolas Cardinault.

PUBLICITÉ
Commerciale : Cathérine Smith
catherine@bioinfo.be - 02/880 62 61
ADMINISTRATION Isabelle Lefebvre
isabelle@bioinfo.be - 02/880 62 68
MAQUETTE Thierry Laurent, John Sivirine.
ÉDITEUR
Alma Service sprl
Clos Chapelle-aux-Champs, 30
bte 1.30.30
B-1200 Bruxelles - Belgique
TVA BE 0434 321 260
Tirage 44.000 exemplaires
IMPRESSION
CORÉLIO PRINTING sur papier 100% recyclé et blanchi sans chlore
Prochain numéro : novembre 2014
CRÉDITS PHOTO Couverture © Istockphoto.

BIO info

Le crudivorisme, pour ou contre ? **8**

50
DOSSIER
Produits de la ruche : comment savoir quels sont les meilleurs ?

20
H.E. et eczéma

ACTUALITÉS

En bref 6
Environnement 6
Biofocus Les algues, en bio, avec Supersec 6

ALIMENTATION

Nutrition Manger cru ? Des avantages mais aussi quelques inconvénients 8
Cuisine tonique Balluchon de pouet au lemon grass 10
Le légume du mois Le kale, vous connaissez ? 12
Plantes gourmandes Les multiples utilisations de l'agar-agar 14
In vino bio L'arnaque des sans sulfites 16

SANTÉ

Solutions Un périnée tonique, c'est utile ! 18
Aromathérapie Les traitements pour soigner l'eczéma 20
Gemmothérapie Pour une bonne flore intestinale 88
Phytothérapie L'amla, régénérante 24
Avantage nature L'avoine 26
Mieux connaître La réflexologie plantaire 28
Sport et santé Respect pour les sportifs en escaliers ! 30
Mieux de le savoir Vaccins et risques d'AVC 32

BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ

Bien-être Le tango, votre meilleur coach ? 34
Au naturel Peau et cheveux afros : quels soins au naturel ? 36

FAMILLE

Épanouissement Le journal dynamique, journal intime 38
Enfants Le lait pour bébé, mieux en bio évidemment 40

ÉCOTOURISME

Tendances Les géocaches, c'est tendance 42

MAISON

Batibio Une nouvelle vie pour les déchets de chantiers 44
Jardin Un potager tout prêt pour passer l'hiver au chaud 48

CONSO

DOSSIER Produits de la ruche: comment faire son choix ? 50
Xavier Rennotte, hydromelier apiculteur 54
Shopping Fûté Découvrir les nouveautés 56
Bouquins 58

RENCONTRE

Coulisses La Biosphère s'équipe en paille et en argile 60
Interview Brett Beach et l'histoire du chocolat Madécasse 61
Interview Didier Dillen : un livre pour apprendre en souriant! 62
Interview Dr Linda Grijp, considérer le patient comme un tout 63
Mes belles rencontres Michèle Cédric et Claude Durix, chirurgien de l'œil 64

AGENDA

Petites annonces 66
Infos pratiques Grille des petites annonces 67

N° 145 SOMMAIRE

L'amla, régénérante **24**

36
Peau et cheveux afros, soins naturels

Sex and fun !
62

iHMN
INSTITUT D HYGIÈNE & DE MÉDECINE NATURELLE

25 années d'expertise dans l'enseignement de la naturopathie et des médecines naturelles.

Un cursus complet en Naturopathie
(en 3 ans à NAMUR)
&
des Formations ouvertes à tous

Bases de la Naturopathie
Avec André Roux, dès le 19/10/2014 (en journée)
▪ Quitter les « idées reçues pasteuriennes » et découvrir une autre compréhension de la santé, de la maladie, de la « guérison ».

Nutrition & Diététique*
Avec André Roux, dès le 20/10/2014 (en journée)
▪ Apprendre les pilliers d'une alimentation biologique, équilibrée, adaptée, sans carence ni excès.

Phytothérapie
Avec le Dr Bernadette Préat, dès le 10/11/2014 (en journée)
▪ Se former aux propriétés et indications des plantes médicinales.

Psychophysiologie & oligothérapie
Avec André Roux, dès le 7/12/2014 (en journée)
▪ Utiliser les oligo-éléments selon le concept de la médecine des fonctions du Dr Ménétrier.

Nutrithérapie*
Avec Anne Laurent, dès le 11/01/15 (en journée ou en soirée)
▪ Tout savoir sur les vitamines, minéraux et autres micronutriments.

Aromathérapie*
Avec Anne-Françoise Malotaux, dès le 13/01/2015 (en soirée)
▪ Apprendre à utiliser (avec précaution) les huiles essentielles.

Consultation & Approche du patient
Avec, notamment, A. Roux, à partir du 18/04/2015
▪ Comment structurer une consultation en médecine naturelle.

& des Séminaires courts ouverts à tous:
Alimentation et périnatalité, (Micro)nutrition anti-âge..., par Magali Castro ; Gestion émotionnelle de la relation de soin, par Philippe Dejardin ; Initiation aux Fleurs de Bach, par Charline Nocart …

Contact:
04/343 52 86
0491/714 447
info@ihmn.be
www.ihmn.be
facebook.com/IHMN1

*Gratuité possible avec Chèques-formation de la R. Wallonne

▪ *Toutes ces formations se donnent à Namur (accès aisé auto et train)*

Certisys en ligne

Le nouveau site Certisys est arrivé ! Entièrement conçu pour rendre la vie belle à ses utilisateurs : producteurs, préparateurs, distributeurs, magasins, importateurs, etc. Avec la marche à suivre pour tous ceux qui veulent commencer une activité ou un business en bio. Et toute une foule d'informations vraiment utiles en matière de réglementation. Toute l'équipe se tient aussi prête à répondre aux questions par mail ou par téléphone. *www.certisys.eu*

RECUPère

Le salon RECUPère 2014 est en pleine préparation et il prend de la place, puisque l'espace qu'il va occuper sera quatre fois plus grand qu'en 2013. En 2012, le premier salon RECUPère avait accueilli 17000 personnes. Pour rappel, il s'agit de passer du stade «fabriquer, utiliser et jeter» vers une autre façon de produire: «fabriquer, utiliser et régénérer»

Les 28, 29 et 30 novembre, salon de l'éco-consommation, de l'éco-design et du réemploi sur le site de Namur-expo. Infos: *www.recupere.be*

Quinoa belge

C'est à Rhisnes (province de Namur) que cela se passe, puisque la première filière de quinoa y a été lancée, avec une superficie de 13 ha. Et une première récolte qui vient tout juste de se terminer. Le quinoa sera disponible et en vente dans les magasins bio à partir de novembre. Alors, à vos starting blocks ! Ne manquez pas ce quinoa local. Une grande première qui va faire des émules, c'est sûr, et fera plaisir aussi aux végétariens. Pour rappel le quinoa est bourré de protéines mais aussi riche en acides aminés et minéraux et ne contient pas de gluten.

Les algues en bio ? Mais oui, bien sûr !

Appelées parfois « légumes de la mer », les algues méritent d'être intégrées dans notre alimentation. Elles sont très riches en fibres et renferment de nombreuses vitamines, la plupart des minéraux dont nous avons besoin, sous une forme assimilable, et des molécules précieuses sur le plan thérapeutique, antioxydants, oméga 3, anti-tumoraux et phyto-œstrogènes. Choisissez-les bio !

Contrairement à une idée largement répandue, les minéraux les plus assimilables ne se trouvent pas dans les produits laitiers, ni dans l'eau, mais dans les végétaux. C'est le grand mystère de la symbiose entre les minéraux présents dans le sol sous une forme inaccessible pour nous et les plantes qui y poussent et « métabolisent » ces minéraux grâce aux bactéries vivant au contact de leurs racines (le fameux « manchon microbien » des racines). Il en est de même pour les algues avec l'avantage que celles-ci ont deux sources de minéraux : ceux du « sol marin » où elles poussent et ceux en solution dans l'eau de mer . La plupart des algues concourent à l'activation de nos métabolismes. Riches en substances minérales assimilables et en vitamines, elles stimulent les différentes glandes, améliorent les échanges et favorisent l'élimination des déchets. Elles sont efficaces dans l'alimentation, ou en compléments nutritionnels, et par assimilation transcutanée, lorsqu'elles sont appliquées en voie externe ou en bain.

Tout est bon !

Les algues sont des végétaux riches en « fibres solubles », c'est-à-dire en mucilages qui produisent une sorte de pansement au niveau de la muqueuse intestinale. Elles interviennent ainsi dans l'amélioration du transit intestinal et réduisent la constipation. En même temps elles ralentissent l'absorption du glucose dans la circulation et sont ainsi favorables au régime du diabète de type 2 et à la prévention de cette affection. Ces mêmes fibres permettent aussi l'élimination du cholestérol en excès et des toxines et autres toxiques présents dans l'intestin. Nous avons vu que leur richesse minérale est tout à fait exceptionnelle, à la manière de l'eau de mer qui renferme tous les minéraux dont nous avons besoin. Mais elles sont également riches en vitamines, notamment en caroténoïdes (bêta-carotène et autres) que l'organisme transforme en

ENVIRONNEMENT

Climat : revoyons nos assiettes !

Une étude parue cet été dans* Nature Climate Change *suggère que, si nous ne modifions pas notre façon de nous nourrir, les objectifs planétaires d'émission de gaz à effet de serre souhaités pour 2050 seront dépassés : avec, par rapport à 2009, 42 % de surfaces supplémentaires consacrées à la production céréalière, 45 % de pesticides épandus en plus, mais aussi 10 % de forêts tropicales primaires abattues, ces émissions liées à la seule production de nourriture pour la planète augmenteraient de près de 80 %. Les auteurs de l'étude nous invitent à réfléchir à l'impact environnemental des aliments que nous choisissons. Si elle n'est pas réduite, notre consommation de viande et de produits laitiers imposera la conversion de nombreuses surfaces arables rien que pour la production de la nourriture animale nécessaire. Ce que l'on sait depuis longtemps ne pas être une opération rentable… Selon les chercheurs, si tous les habitants de la planète adoptaient un régime équilibré sans consommation excessive de sucres, de graisses et de viande, cela suffirait à réduire la pression sur l'environnement. Il n'est pas indispensable de devenir végétarien : il suffirait que notre ration alimentaire n'excède pas deux portions de 85 g de viande rouge et cinq œufs par semaine, avec une portion de viande blanche par jour. Ils invitent aussi à la lutte contre le gaspillage alimentaire, qui représente une part encore trop importante de nos déchets et mobilise des ressources énergétiques considérables, fortement émettrices de gaz à effet de serre. ● **Clara Delpas**

vitamine A ou utilise comme antioxydants. 100 g d'algues combleraient de 4 à 96% (vitamine K) des besoins quotidiens en vitamine A, E, C, K et du groupe B. Elles renferment aussi environ 3% de protéines, à l'état frais, et tous les acides aminés essentiels.

Des vertus thérapeutiques

Parce que les algues sous diverses formes ont toujours fait partie de l'alimentation des habitants de l'Asie du sud-est et du Japon, elles ont donné lieu à une grande quantité d'études médicales mettant en relief certaines vertus thérapeutiques. Les propriétés anti-tumorales des algues demandent à être encore précisées mais les études épidémiologiques indiquent que les populations consommant des algues régulièrement ont une incidence plus faible de cancers, notamment hormonaux-dépendants. Plusieurs explications sont proposées : le taux élevé de caroténoïdes, la présence de phyto-œstrogènes qui réduisent l'impact des autres œstrogènes, les antioxydants nombreux (sachant que l'oxydation cellulaire est un facteur déclenchant du développement tumoral) et les minéraux iode et sélénium dont la carence a montré qu'elle augmentait l'incidence cancéreuse. Les algues pourraient tout à fait gagner une place dans nos menus. Leurs vertus gastronomiques, nutritionnelles, voire thérapeutiques, le justifient amplement. Mais bien entendu c'est en bio qu'elles donneront le meilleur d'elles-mêmes ! ●

André Roux et Marianne Lacroix

Algues en bio

Supersec s'y engage !

Seules les algues provenant de zones de haute qualité écologique peuvent être vendues en bio. La production d'algues labellisées bio doit se faire sur des sites protégés de toute contamination par des produits ou substances non autorisés ou des polluants. C'est le cas du Parc Naturel Marin d'Iroise, avec les sites de Ouessant et de Plougerneau en Bretagne, avec lesquels Supersec travaille en partenariat.

Le règlement bio est strict et fixe pour la production d'algues marines un plan de gestion durable avec des mesures précises, entre-autres pour la réduction des déchets, la réduction des rejets dans le milieu et l'utilisation des énergies renouvelables et de recyclage des matériaux. Le contrôle bio se fait aussi bien au niveau de la culture, que de la cueillette.

Petit détail pratique : les packaging Supersec ne portent pas encore le label bio. Mais ce sera chose faite dans quelques semaines. Avec un choix varié d'algues : dulse marine, wakame sauvage, haricot de mer, AO-nori, kombu breton, laitue de mer ou kombu royale.

RECETTE : PAPILLOTE DE CABILLAUD

- 800 g de cabillaud épais (nuque)
- 20 g de kombu royal
- 70 g de beurre salé
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- Quelques tours de poivre

- La veille, réhydratez le kombu 10 minutes.
- Enveloppez le poisson comme une papillote avec l'algue réhydratée.
- Recouvrez d'un linge et gardez au frais toute la nuit.
- Au moment de cuisiner, placez la papillote dans une cocotte avec un peu de beurre salé, couvrez et cuisez à feu doux 10 bonnes minutes.
- Pendant ce temps, faites fondre le reste du beurre avec le vinaigre et le poivre.
- Lorsque le poisson est cuit, dressez sur un plat avec le beurre fondu et dégustez…!

www.supresec.com ou welcome@supersec.com

Viande clonée : la France veut dire non

Les députés français de la Commission des affaires européennes ont approuvé mi-juillet la proposition de directive européenne relative à l'interdiction (provisoire) des denrées alimentaires obtenues à partir d'animaux clonés, sous réserve que celle-ci soit étendue aux denrées « issues de descendants d'animaux clonés ». *Car le clonage animal à des fins agricoles se pratique aux États-Unis, en Australie, au Brésil et au Canada, et la viande de descendants de clones peut se retrouver aujourd'hui sans aucun étiquetage sur le marché européen…*

Un site pilote d'agriculture urbaine

À Saint-Cyr-l'École (Yvelines), un site pilote d'agriculture urbaine a été inauguré le 4 septembre. Ce plateau de 3,5 hectares, installé sur une ancienne décharge de terres de remblais, est destiné à accueillir des cultures hors-sol : 5 000 m² seront loués aux particuliers, le reste étant destiné à un maraîcher qui commercialisera sa production en circuit court. Si l'expérience est concluante, les initiateurs, Jardins de Gally, Veolia Environnement, Sol Paysage et Hydrasol, l'étendront à d'autres friches urbaines.
Info : www.lesfermesenville.com.

Une loi contre les plantes invasives

Très ancrée en Rhône-Alpes, où elle coûte quelque 20 millions d'euros à l'Assurance maladie, l'ambroisie, très allergène, progresse en France, avec une prédilection pour les aires de chantier et les champs de maïs et de tournesol. Une nouvelle proposition de loi devait être déposée à l'automne pour lutter contre cette plante invasive, et quatre autres : le datura, aux graines toxiques, présent dans le Sud-Ouest, l'orobanche, dans l'Ouest, la renouée du Japon, qui colonise les bords de routes et berges de rivières, et la berce du Caucase, qui rend la peau photosensible.

Les semences libérées au Guatemala

La Loi Monsanto sur les obtentions végétales faisait partie des obligations du gouvernement guatémaltèque lorsqu'il a signé l'accord de libre-échange d'Amérique centrale (ALEAC). Sous la pression des mouvements sociaux et des paysans, elle a été abrogée par le parlement le 4 septembre. Cette loi prévoyait une protection par brevet pour toute plante créée industriellement, pendant vingt-cinq ans. Et donc, pour tout paysan qui en aurait récupéré les semences sur sa récolte pour les replanter, jusqu'à quatre ans de prison et 1 300 dollars d'amendes.

Crudivorisme ou pas ?

La cuisson des aliments, particulièremet à haute température, détruit les nutriments qu'ils contiennent. Or, notre santé passe par la qualité et la variété des différents nutriments que nous ingérons. L'alimentation crue, ou retour aux sources, fait de plus en plus d'adeptes. Le point sur un régime qui présente pas mal d'avantages.

L'Homme et ses ancêtres ont mangé cru pendant plus de 4 millions d'années tout comme d'ailleurs le reste du règne animal. Si le feu a été maitrisé par l'Homme, il y a 500.000 ans, les premières traces de cuisson des aliments ne remonteraient qu'à 40.000 ans d'ici. Notre tube digestif, parfaitement adapté à l'alimentation crue, ne montre des dysfonctionnements qu'avec des aliments dénaturés par la cuisson, manipulés mécaniquement ou génétiquement.

Céréales, du tout cuit

Les aliments dits « modernes » entrent aussi dans cette catégorie. Les transformations qu'on leur fait subir pour les rendre soi-disant comestibles montrent qu'ils ne sont pas naturels et que nous n'y sommes pas adaptés sur le plan génétique. C'est le cas des céréales, qu'on ne peut manger que cuites, sous forme de bouillie, de flocons, de pâtes ou de pain. Les différentes pathologies qu'elles génèrent lorsqu'on les consomme régulièrement et les améliorations sanitaires résultant de leur abstinence, ne font que renforcer ce constat. L'aliment naturel peut quant à lui être digéré et assimilé parfaitement cru sans devoir subir de transformation majeure. Les troubles métaboliques, dont ils peuvent se rendre responsables, proviennent surtout de leur ingestion en excès ou de mélanges intempestifs. C'est le cas pour les fruits, les légumes, les oléagineux, les œufs et toutes les protéines animales, beaucoup plus digestes d'ailleurs crues que cuites.

> *« Les fruits secs oléagineux se digèrent beaucoup mieux lorsqu'ils sont frais ou réhydratés.*

Le cru, c'est la vie

Les aliments crus grouillant de vie, participent avant tout à l'ensemencement régulier de notre tube digestif avec certains micro-organismes, très sensibles à la chaleur et dont ils sont abondamment pourvus, les probiotiques, indispensables au développement à l'entretien et à l'équilibre de la flore intestinale, pour une bonne assimilation des nutriments, la régénération de la membrane intestinale et l'activation du système immunitaire. Un des avantages majeurs des aliments crus, c'est leur haute valeur nutritive puisque l'intégrité de leurs constituants a été préservée de toute dénaturation thermique. Il s'agit des acides aminés, des lipides, glucides, vitamines, mais aussi des enzymes extrêmement fragiles à la chaleur puisque leur destruction commence à partir de 40°C. Les enzymes alimentaires nécessaires et indispensables à la digestion des aliments dans lesquels ils se trouvent ne peuvent être efficaces que dans un milieu riche en eau, celui des aliments crus et frais précisément. C'est la raison pour laquelle, il est bon de réhydrater les aliments séchés mais aussi de boire de l'eau avant de manger des aliments cuits et ne jamais entamer un repas sous l'influence de la soif. Il est même recommander de boire une gorgée d'eau toutes les deux ou trois bouchées au cours d'un repas cuit. La digestion en sera hautement facilitée et améliorée.

Les aliments crus peuvent

Cru ou cuit

Poisons végétaux

Les végétaux crus peuvent aussi contenir d'autres types de substances anti-nutritionnelles comme des anti-minéraux qui captent et piègent le calcium, le magnésium, le fer et le zinc et les empêchent de pénétrer dans le sang au niveau intestinal. C'est le cas de l'acide phytique contenu dans les graines de céréales et de légumineuses comme le soja. La cuisson de ces aliments ne détruit malheureusement pas ces poisons naturels.

aussi contenir des poisons naturels appelés diétotoxiques, comme les anti-enzymes. Ce sont des substances qu'une plante sécrète pour ne pas être mangée et qui rendent l'aliment mauvais au goût, soit acide, sûret ou astringent et donc incomestible. C'est le cas des fruits verts dont les graines ne sont pas encore arrivées à maturité.

Le cas des fruits secs

Les fruits secs oléagineux, qui ne sont en fait rien d'autre que des graines, se digèrent beaucoup mieux lorsqu'ils sont frais ou réhydratés. En effet, ingérés quand ils sont secs, leurs toxines naturelles inhibent l'action de nos enzymes. D'après le Dr Howell (voir son livre : « La diététique des enzymes » Ed. Retz) la carence enzymatique perturbe non seulement la digestion mais entraîne également maladies et vieillissement prématuré. Rappelons que la santé et toutes les fonctions biologiques qui en découlent dépendent avant tout de notre puissance métabolique, elle-même conditionnée par la valeur et la teneur de notre capital enzymatique. En consommant des fruits oléagineux secs nous nous empoisonnons lentement car nous obligeons notre organisme à dilapider ses réserves internes d'enzymes, qui pour la plupart d'entre nous ont déjà été réduites à peau de chagrin par des années d'alimentation cuites.

Protéines animales

L'absence de cuisson pour les protéines animales, comme dans les carpaccio ou les sushis peut lui, présenter des risques de toxi-infection alimentaire. Les micro-organismes présents sur ce type d'aliments crus sont généralement inoffensifs voire, comme nous l'avons vu, utiles. Des infections alimentaires peuvent être cependant causées par des bactéries (salmonellose ou listérioses), des parasites (toxoplasmose, anisakiase…), ou encore des virus (gastro-entérite, hépatite A). Hormis les prescriptions d'hygiène élémentaire comme le lavage des ustensiles de cuisine, le nettoyage régulier du réfrigérateur et la non-rupture de la chaîne du froid, il est fondamental de ne consommer que des aliments de toute première fraicheur et pour les cuissons des protéines, à basse température, de ne pas descendre en dessous de 85°C. La plupart des micro-organismes sont détruits au-delà de 70°C. Ceci dit, l'avantage diététique que présentent les protéines crues est sans commune mesure face aux pathologies induites par les toxiques issus de leur cuisson. ●

Alain Mahieu
nutritionniste
www.efelia.be
Tél. : + 32 (02) 675 69 39

À lire
« L'énergie du cru », de Leslie Kenton (Éditions Jouvence Santé, 2014).

Balluchon de poulet

au lemon grass, vapeur de côtes de bette et crème légère de romanesco

Matériel : couteaux chinois et office • cuiseur vapeur • planche • blender

Ingrédients pour 4 couverts :
4 cuisses de poulet désossées et coupées en gros dés • 8 belles feuilles de bette sans les côtes • fleur de sel selon le goût • 1 petite gousse d'ail écrasée • 4 échalotes hachées grossièrements • 1 pousse de gingembre écrasé et haché fin • 2 à 4 bâtons de lemon grass écrasés et hachés fin • le jus d'un citron

Pour la vapeur de légumes :
les côtes de 8 belles feuilles de bette ciselées en biseaux fins

Pour la sauce crue :
un jus de citron • un peu de son zeste • 8 à 12 c.s. d'huile d'olive • fleur de sel selon le goût • piment rouge haché fin selon le goût • 1 botte de coriandre hachée finement

Pour la sauce cuite :
1 petit chou-fleur romanesco • 4 échalotes coupées en quatre • quelques lamelles de gingembre • 1 filet de jus de citron • 4 c.s. d'huile d'olive • fleur de sel selon le goût.

L'Alimentation vive selon Pol Grégoire

Pour en savoir plus sur les activités de l'Alimentation vive : polgregoire@skynet.be ou www.polgregoire.org

MÉTHODE

- Dresser les cuisses marinées dans une papillote de feuilles de bette et cuire 18 minutes à la vapeur.
- Cuire également les ingrédients de la sauce cuite (à l'exception des assaisonnements) et les côtes de bette 18 minutes à la vapeur.
- Assembler et mélanger bien les ingrédients de la sauce crue.
- Mixer ensuite les ingrédients de la sauce cuite avec le jus de citron, l'huile et la fleur de sel en ajoutant l'eau de cuisson nécessaire pour obtenir une consistance épaisse mais légère.
- Napper la sauce cuite sur le fond d'assiettes préchauffées, dresser les côtes de bette au centre et le balluchon par-dessus.
- Napper la sauce crue.

ÉQUILIBRER L'APPORT EN OMÉGA 3

Pour la réalisation de cette recette, je préfère utiliser des cuisses de poulet car la chair est plus savoureuse que celle des blancs, plus secs, qu'il faudrait cuire un peu moins. Mais si vous disposez d'un cuiseur vapeur qui fonctionne à 80°C, vous pouvez précuire les balluchons avec des blancs de poulet 5 minutes à 100°C et finir la cuisson 20 minutes à 80°C (avec, dans tous les cas, un préchauffage de 10 minutes à 100°C pour une cuisson précise).

Concernant les graisses contenues dans les viandes, l'inconvénient majeur est le déséquilibre oméga-3, oméga-6. En effet, les animaux nourris avec des céréales et des aliments à haute teneur en protéines, comme les tourteaux d'oléagineux et de soja, développent des gras riches en oméga-6 et pauvres en oméga-3, favorisant ainsi les troubles cardiovasculaires, les inflammations et les allergies.

Pensez donc à équilibrer ces apports en consommant des petits poissons gras sauvages de haute mer comme les sardines, les maquereaux, les anchois ou les harengs, par exemple, et des graines de lin germées, des huiles riches en oméga 3 comme les huiles de noix, de cameline, d'œillette, de chanvre, de bourrache… Mais aussi des verdures grasses comme les pourpiers d'été et d'hiver, la mâche ou des verdures vert foncé comme le chou kale, les épinards et les bettes. ●

Pol Grégoire

versapers
he juice revolution

Vous
aimez votre santé et vous aimez la vie.

Prenez soin de vous et de votre famille d'une manière marquante.

Nous vous présentons le dernier né des extracteurs à jus Versapers 3G. Votre outil redoutablement efficace pour extraire un jus de haute qualité des fruits et légumes.

www.versapers.fr - info@versapers.fr

Le kale, un super chou de retour

Moins connu encore dans nos contrées, le kale, un légume feuillu de la famille des crucifères est pourtant très en vogue aux États-Unis. Il fait son retour chez nous, c'est le moment d'y goûter.

Chouchou de célébrités comme Gwyneth Paltrow ou Jennifer Aniston, le kale a bien des raisons de susciter l'engouement, aux États-Unis, mais aussi chez nous. Il est délicieux bien entendu, mais c'est aussi un super chou si l'on en juge par son profil nutritionnel de champion. Il se démarque par sa forte teneur en fibres, en minéraux et oligoéléments : manganèse, cuivre, calcium, fer, phosphore et magnésium, mais aussi sa forte concentration en vitamines C et K et tout ça, sans risque d'arrondir nos formes, car il est très peu calorique.

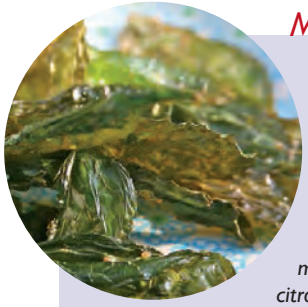
Perle nutritionnelle

En fait, manger du kale équivaut à absorber un véritable cocktail antivieillissement, anti-cholestérol et antioxydant qui booste en prime notre énergie et notre système immunitaire.

Appelé chou frisé non pommé ou chou plume, ce légume oublié commence à être réintroduit en Europe. Il pointe ses feuilles essentiellement sur les marchés et les réseaux de distribution de la filière bio.

Espérons que son côté rustique et facile à cultiver, incite des producteurs toujours plus nombreux à en planter...

Sur les étals, il faut le choisir avec des feuilles brillantes et drues. Pour qu'il conserve son croquant, entourez le kale d'un linge et placez-le dans un sac plastique ou dans une boîte hermétique, le tout dans le bac à légume du réfrigérateur. ●



Mais aussi

Des chips craquantes

Le chou kale peut se manger cru (dans ce cas, il est conseillé de le couper en lanières fines et de le laisser mariner dans une sauce vinaigrée ou citronnée) ou cuit, aussi bien au wok, que braisé, à la vapeur, intégré dans une quiche, une soupe ou une sauce végétarienne pour des pâtes.

Pour réaliser des chips de kale, une recette qui fait fureur outre-Atlantique : laver et sécher les feuilles, retirer les tiges et les enrober d'une émulsion d'huile d'olive, de sauce soja, de jus de citron, d'épices et de graines de sésame. Bien étaler les feuilles sur une plaque de four (recouverte d'un papier cuisson) et faire cuire 30 minutes environ à 160°C, en les surveillant. Les retirer quand elles sont croustillantes.

recette

Wok de chou kale et graines de tournesol

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes 1 bouquet de chou kale • 1 poivron rouge • 4 gousses d'ail • 2 c. à soupe de graines de tournesol • le jus d'un citron • 2 c. à soupe de bon vinaigre rouge • huile d'olive • sel et poivre

1. Retirer les tiges centrales du chou si elles sont trop épaisses. Laver les feuilles, les essorer et les couper en lanières. Couper le poivron en deux, ôter les graines centrales et les parties blanches puis couper la chair en cubes. Éplucher les gousses d'ail et les couper en lamelles. **2.** Dans un wok (ou une grande poêle), faire chauffer légèrement 2 càs d'huile d'olive et ajouter l'ail et les poivrons. Quand l'ail est translucide, ajouter le chou, saler et bien mélanger. **3.** Cuire à couvert pendant 5 mn pour « faire tomber » le chou puis continuer la cuisson à découvert en mélangeant de temps en temps encore une bonne dizaine de minute. **4.** En fin de cuisson, ajouter le jus de citron et le vinaigre. Bien mélanger et laisser légèrement évaporer. Ajouter les graines de tournesol, mélanger et laisser cuire encore quelques minutes. Poivrer. **5.** Servir aussitôt avec une viande ou une céréale (riz, par exemple) si on est végétarien.

Françoise Gailhaguet est coach en cuisine saine et gourmande, créatrice de recettes, rédactrice et auteur du blog *www.saveurscroisees.com.*

vajra

BIO

commandez online et récupérez votre colis BIO dans votre magasin de quartier.

BIOWEBSHOP
www.vajra.be/shop

2600 produits Bio et Demeter:

Desserts fruits JUS DE FRUIT sirops PÂTES ALIMENTAIRES OLIVES literie & coton boissons végétales BOULANGERIE biscuits avec ou sans sucre barres de céréales bières crackers-apéro FRUITS SECS ALGUES céréales CONDIMENTS desserts huiles alimentaires champignons séchés MACROBIOTIQUE thés japonais ustenciles de cuisine épices(+vrac) extraits sucre THÉS miel sauces tomate MUESLIS herbes et plantes(+vrac) TISANES pâtes à tartiner graines sante & bien-être anti pasti «steak» végétarien CAFé confitures chocolats FARINES soins corporels cakes sans sucres FLOCONS graines à germer légumineuses pains esseniens huiles aromatisées.

VIGEAN

SAVEURS ET NATURE

COOK

HERBIER DE FRANCE

RICE & RICE

PROBIOS

CLEARSPRING

GOURMIES

GRILLON D'OR

JEAN HERVÉ

- Soutenez le commerce local et les producteurs Bio via notre website.
- Chaque semaine de NOUVELLES PROMOTIONS
- GROSSISTE ET DISTRIBUTEURS certifiés depuis 1982, un réseau de magasins BIO qui renforcent le commerce local et équitable. Une approche du commerce respectueuse pour un développement durable.

www.vajra.be
www.vajra.be/shop

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

Une gamme complète pour les magasins naturels, épiceries fines, restaurants, collectivités, écoles et marchés biologiques.

Gélatine ? L'agar-agar fait mieux !

La gélatine est utilisée comme épaississant dans un nombre impressionnant d'aliments qu'on trouve dans le commerce. Pourtant, même sans être un végétarien convaincu, cette substance provenant de déchets animaux n'est pas un produit très appétissant… Parmi les végétaux qui peuvent la remplacer, l'agar-agar semble le plus prometteur.

François Couplan est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature. Il organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales, ainsi qu'une formation complète sur trois ans. Infos : *www.couplan.com*.

Gelidium amansii, *algue agarophyte (dont on extrait l'agar).*

On sait depuis longtemps que les algues peuvent servir à épaissir diverses préparations culinaires. Il était traditionnel dans les îles Britanniques, par exemple, de préparer des desserts gélatineux et sucrés à base de mousse d'Irlande (*Chondrus crispus*), une algue fréquente sur les rochers des côtes atlantiques. En effet, ce végétal renferme des polysaccharides, des sucres à longue chaîne, qui lui confèrent ces propriétés. En Extrême-Orient, on utilisait comme épaississant diverses algues rouges du groupe des *Rhodophyceae*, principalement des genres *Ahnfeltia, Gelidium* et *Gracilaria*. C'est le produit de leur transformation que l'on connaît sous le nom indonésien d'agar-agar.

Applications multiples

L'extraction de l'agar-agar se fait par des procédés très simples, purement physiques, contrairement à celle des alginates, gélifiants très utilisés comme épaississants et stabilisants, pour laquelle on doit avoir recours à des produits chimiques. L'agar-agar est légalement désigné en Europe sous l'appellation E 406. Dans le commerce, on le connaît parfois sous son nom japonais de *kanten*. Pour l'alimentation, il se présente sous différentes formes : en barres épaisses mais très légères (dans les épiceries asiatiques), en flocons ou en poudre (dans les magasins bio, marque Nat-Ali ou Marinoë, par exemple). L'agar-agar connaît de nombreuses applications industrielles. Chez soi, il permet de confectionner les desserts, crèmes, sauces, confitures et gelées.

Contrairement à la gélatine, qui est plus pâteuse, l'agar-agar donne une gelée ferme, cassante et fondante, transparente et sans aucune saveur ni arrière-goût. Au contraire, il favorise le développement des arômes. C'est un aliment à basses calories, riche en iode et en oligoéléments, qui se montre légèrement laxatif. Pour prendre en gelée, l'agar-agar n'a pas besoin d'être réfrigéré : il suffit d'environ une heure à température ambiante. Mais il est conseillé de conserver au froid les plats contenant de l'agar, qui est un aliment à haute teneur en protéine.

Gélatine puissante

L'agar-agar commence à former un gel au-dessous de 35 °C, mais une fois gélifié, il ne fond qu'à de relativement hautes températures, supérieures à 85 °C. Selon qu'il s'agisse de flocons ou de poudre, les proportions varient. Malheureusement, les recettes ne précisent pas toujours la forme utilisée. Une cuillerée à café d'agar-agar en poudre équivaut à une cuillerée à soupe d'agar-agar en flocons. Pour une gelée agréable, il faut compter environ trois à quatre grammes par litre.

Contrairement à la gélatine, l'agar-agar peut être bouilli, et même refondu si nécessaire. On peut tester facilement la force de la gelée en en versant un peu sur une soucoupe bien froide : la prise se fait en 20 à 30 secondes. Si elle est insuffisante, il suffit de rajouter de l'agar (préalablement dilué dans un liquide froid) et dans le cas contraire, du liquide. ●

François Couplan

Recette

Gelée de citron au géranium odorant

Ingrédients 1/2 l de jus de citron, 1/2 l de jus de pomme, 10 feuilles de géranium odorant, 350 g de sucre, 4 g d'agar-agar en poudre.

- Extrayez le jus de citron au presse-agrumes. Versez-le dans une casserole avec le jus de pomme et portez à ébullition avec les feuilles de géranium odorant liées en bouquet.
- Mélangez l'agar-agar avec le sucre.
- Ajoutez au jus de fruit le mélange sucre agar-agar et faites cuire 1 minute.
- Retirez les feuilles de géranium odorant et versez le liquide dans des pots préalablement stérilisés, passés 1 minute à l'eau bouillante. Remplissez jusqu'en haut, au maximum, fermez le couvercle et retournez le pot.

Le seitan authentique de Bertyn est le champion de délicieuses protéines bénéfiques pour votre santé, votre vitalité, votre ligne et votre beauté!

En japonais, «seitan» signifie «fabriqué à base de Protéines» et il est né chez les moines bouddhistes zen. Le seitan contient davantage de protéines et beaucoup moins de kcal, de graisses que la viande, le poisson ou le tofu. Il se prépare très facilement. Délicieux avec des pâtes, du riz ou sur un lit de salades.

Le seitan authentique Bertyn est fabriqué de manière traditionnelle. Protéines 100% végétales issues d'épeautre primaire Oberkülmer Rotkorn ou de blé primaire Manitoba. Le seitan authentique Bertyn est en outre une source de fibres favorables au transit intestinal et est agréablement croquant. Les goûts délicieux sont proposés au rayon frais de votre magasin de produits naturels. Des protéines pour tous les jours et pour tout le monde !

Les protéines sont les substances nutritives probablement les moins étudiées par les experts de la santé et de l'alimentation. Substances nutritives littéralement oubliées, elles contribuent pourtant à la vitalité, la santé, la ligne, la résistance…

Les protéines essentielles comme le seitan authentique de Bertyn, augmentent la force physique, d'où les effets sur la vitalité également. Le seitan est le champion des protéines. Regorgeant de protéines complètes, il est facile à digérer. Le seitan contient en outre de la betaïne et est une source d'acide alpha-lipon (anti-âge et super antioxydant). Le seitan déborde d'acides aminés BCAA. Adieu la fatigue, vive l'énergie.

Extrait du livre "Heureux et en bonne santé avec des protéines" seitan comme un champion de protéines complètes >>

Le seitan est le champion des aliments protéinés

Acides aminés en mg par 100 kcal

acides aminés	seitan blé	seitan épautre	tofu	saumon	morue	blanc de poulet	bœuf	le poudre de lactosérum
Semi-essentiels								
arginine	861	817	449	557	894	970	1015	461
Essentiels								
phénylalanine	1298	1128	305	369	574	610	671	640
histidine	503	461	150	229	284	514	579	361
isoleucine	930	854	287	422	670	743	765	1244 *
leucine	1718	1580	458	724	1188	1230	1323	2038 *
lysine	430	411	375	848	1402	1359	1478	1676
méthionine	385	339	83	378	561	497	477	476
thréonine	631	578	228	438	639	685	738	1153
tryptophane	199	192	76	98	136	198	169	430
valine	989	925	292	482	717	782	802	1138 *
Total essentiels Et semi-essentiels	**7944**	**7285**	**2703**	**4545**	**7065**	**7588**	**8017**	**9617**
Autres								
alanine	641	591	251	573	853	910	961	984
acide aspartique + asparagine	818	775	695	904	1477	1429	1506	2546
cystéine + cystine	493	423	81	120	172	179	196	553
acide glutamique +glutamine	8964	7805	1109	1306	2281	2203	2551	3569
glycine	816	438	247	463	624	698	717	346
proline	3077	2743	297	317	448	566	630	1230
sérine	1137	1011	291	363	616	589	624	984
tyrosine	838	750	234	330	536	517	584	592
Total Acides aminés	**24728**	**21821**	**5908**	**8921**	**14072**	**14679**	**15786**	**20421**
% de capacité d'assimilation des acides aminés	95%	95%	94%	95%	80%	91%	92%	95%

labo SGS Anvers daté du 29.1.2013 et concernant l'assimilation de sources diverses
*** Poudre de lactosérum Twinlab 100 % protéines de blé (enrichi en L-leucine, L-valine et L-isoleucine)**

SUPER NOURRITURE
www.bertyn.be

BIO · 0% JUNK · 100%

BERTYN
SEITAN AUTHENTIQUE

• Le seitan authentique de Bertyn, pas n'importe quel seitan •
Disponibles dans votre magasin bio ou livraison à domicile par www.amanvida.eu
info: www.bertyn.be - tél 03 620 26 56 •

L'arnaque des sans sulfites

Le marché du vin est devenu une industrie qui fraude et joue ferme avec les techniques de marketing pour embrouiller le consommateur et lui faire acheter des vins qui sont loin d'être aussi purs que les étiquettes ne voudraient le faire croire...

Les maisons qui fabriquent du vin en quantités suffisantes pour la grande distribution, après avoir pris le train du vin bio, commencent à flairer l'opportunité du vin naturel. J'ai eu l'occasion de découvrir le chardonnay Naturae de la maison Gérard Bertrand, qui surfe allègrement sur cette vague du naturel en nous proposant du vin « sans sulfites ajoutés » et qui arbore fièrement le label Terra Vitis. C'est tout simplement une référence à l'agriculture raisonnée et dont les sponsors sont parfaitement identifiables en quelques clics sur le web sur le site FARRE qui sponsorise cette forme d'agriculture purement chimique [www.farre.org]. Il suffit de trouver l'onglet « Ils soutiennent FARRE »: Monsanto, Bayer, BASF, Dupont de Nemours et consorts … Quelle embrouille pour le consommateur qui cherche du vin « le plus naturel possible » : d'accord il n'y a pas de sulfites ajoutés mais le raisin n'est pas bio et pour produire des vins compatibles avec des volumes de marché de masse et des conditions de stockage qui vont de pair, il faut filtrer très serré, il ne reste plus grand-chose de vivant dans la bouteille et ces vins ne sont pas très excitants. Bon voilà, je m'expose une fois de plus, mais pour mon plaisir je préfère tellement des vins issus de raisins bio, non levurés, peu ou non filtrés et très peu ou non sulfités selon les circonstances qui le permettent. Ce sont ces vins vivants et parfois imprévisibles, comme l'Intraveineuse chroniqué ci-dessous, qui sont excitants. Mais c'est juste mon avis! ●

Jérôme Van Der Putt

Jérôme Van Der Putt est l'auteur du livre ***«Vin bio, mode d'emploi»***, aux éditions Jean-Paul Rocher.
Vous pouvez le contacter par e-mail : vanderputt@skynet.be.

Domaine des Balmettes, cuvée HouseWine, L'intraveineuse 2013

Lucien Salani, qui cultive ses 8 hectares de vignes en bio à Cases-de-Pène quelques kilomètres au-dessus de Perpignan et dont j'avais chroniqué en septembre un rancio décoiffant, présente ici une de ses cuvées spéciales, qui possède un nom farfelu et une étiquette déjantée représentant une domestique un peu 19ème siècle (d'ailleurs la cuvée pourrait s'appeler HouseWife, rien n'est clair sur cette étiquette) armée d'une inquiétante seringue, prête à nous injecter de bonnes vitamines sous forme de jus de raisin fermenté. Mais bon, ce vin est sérieux et jouit même d'une officielle AOC Côtes-du Roussillon. Il m'a fallu utiliser ma loupe d'horloger pour lire les informations sur l'étiquette, tellement ce vigneron se fait discret. Il déroge à sa règle de cuvées mono-cépages pour nous émerveiller d'un vin à majorité de vieilles vignes de syrah avec un peu de carignan. Bien évidemment, que du bio et du nature, vendanges manuelle et levures indigènes, pratiquement pas filtré ni sulfité. Et pas d'élevage non plus, c'est un vin de copains, à mettre légèrement au frais et à boire sans attendre, joyeusement et sans se prendre la tête. Du fait main, digeste et fruité à souhait sur le cassis et avec aussi de la réglisse, d'une couleur rubis éclatant de santé, à ce prix, ça ne se refuse pas. Puisqu'il y a du tannin, il a de la structure et il va mieux se marier avec une belle pièce de viande. C'est un vin de copains robuste et franc, qui demande à être partagé dans la joie et la bonne humeur, sans peur du lendemain. Encore un vin adorable : du nature sans se prendre au sérieux, mais un boulot fait avec application. On n'est pas trompé sur la marchandise. ●

Où le trouver : L'intraveineuse - (9€)
La Fée Verte, rue de la Comtesse-Adèle 30, 6721 Anlier. Tél.: 063 229 736

Domaine Tour Trencavel, cuvée WyldWood,

Cidre

L'expression « ça ne vaut pas un coup de cidre » se rapporte au peu de valeur de quelque chose : ça tient au fait que le cidre, une boisson pourtant travaillée et qui peut être délicieux, n'est pas cher. Et c'est vrai que cette cuvée n'est pas chère, elle est pourtant élaborée avec des pommes certifiées biologiques, d'un tas de variétés différentes, en Angleterre dans comté de Herefordshire (il faut prononcer : hɛrɪfədʃir !) à l'est du pays de Galles. Pour être encore plus précis, c'est à 50 miles au sud-ouest de Birmingham. Ben oui, il s'agit bien de miles, on roule du mauvais côté de la route et on doit encore payer avec une monnaie qui n'est même pas européenne. Mais quel charme cette campagne anglaise ! Bref, Westons nous régale le gosier avec un liquide très fruité au nez et je vous laisse le soin de deviner de quel fruit il s'agit, pétillant à souhait, d'une couleur qui va du bronze à l'or. Le fruit est tellement intense qu'on imagine un peu de sucre résiduel mais il est bien sec avec une pointe d 'amertume en fin de bouche. Ce cidre est rafraichissant, bien structuré et à part le boire pour le plaisir à n'importe quel moment de la journée il se révèle un agréable compagnon pour de belles galettes au sarrasin bien sûr mais aussi sur des fromages au lait de vache à pâte molle ou sur de la viande blanche. À servir bien frais. Petite note finale : il existe de nombreuses possibilités de recettes avec du cidre (pensez-y pour votre prochain tajine) alors autant utiliser du bon comme celui-ci. ●

Où le trouver : WyldWood - (3,30€)
La Fée Verte, rue de la Comtesse-Adèle 30, 6721 Anlier. Tél.: 063 229 736

babybio®

La grande cuisine des tout-petits

Avis important : Le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment qui lui convient le mieux. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne désirez pas allaiter, votre médecin vous conseillera un lait infantile.

VEAU FERMIER D'AQUITAINE

PRODUIT EN FRANCE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Mon premier Bio

Parce que vous n'avez pas toujours le temps,
nous cuisinons des aliments de qualité pour votre bébé.
Parce que vous tenez à savoir ce qu'il mange,
nous sélectionnons les meilleurs produits bio de vos régions.

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.

OCE BIO

Produits disponibles dans votre magasin diététique

Info: **www.ocebio.com**

Un périnée tonique limite les fuites !

Même si elle peut être très handicapante, l'incontinence urinaire est un sujet dont on n'ose pas parler, parfois même pas à son médecin. Pourtant, il existe des moyens de lutter contre ce trouble si difficile à avouer, souvent même des solutions douces.

Maladie encore taboue, bien qu'elle soit fréquente en particulier chez les femmes qui ont eu des enfants ou après la ménopause et chez les personnes âgées, l'incontinence urinaire se caractérise par une perte involontaire, partielle ou totale, d'urines par les voies naturelles.

Le plus souvent, il s'agit d'un désagrément isolé mais ce n'est pas banal pour autant. Parfois, cela peut être le symptôme d'une maladie grave sous-jacente comme une cystite, un calcul vésical, une tumeur de la vessie ou encore, chez l'homme, une hyperplasie de la prostate.

Pas une fatalité

Physiquement épuisant, émotionnellement perturbant, ce handicap est généralement de nature à dégrader l'estime de soi chez les personnes qui en sont atteintes. Pour les patients chez qui il se manifeste plus sévèrement, cela pose un problème d'hygiène personnelle et de relations sociales d'autant plus important qu'il leur est souvent difficile d'en parler, y compris à leur médecin. Quand il s'installe, le phénomène peut altérer la vie intime, provoquer des troubles du sommeil, et conduire à l'isolement voire à la dépression. Heureusement, ce n'est pas une fatalité. Il est possible non seulement de prévenir la maladie, mais il existe aussi des moyens simples, pratiques et variés de soigner les personnes incontinentes et d'améliorer leur confort de vie.

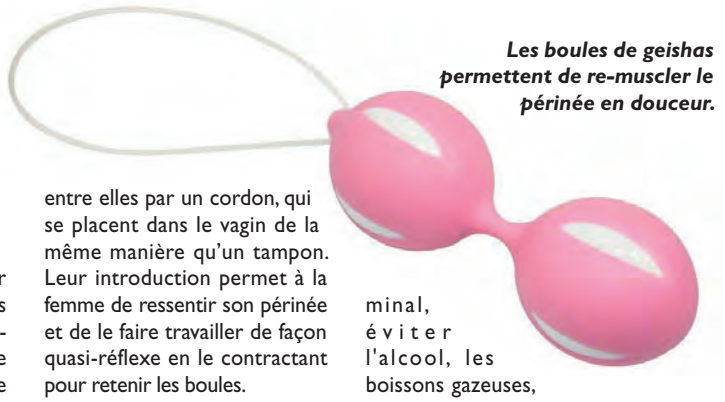
Quel type d'incontinence ?

Mais avant de songer à des solutions, il est impératif d'identifier le type d'incontinence dont on souffre, la ou les causes et le degré de gravité.
Schématiquement, on distingue trois grands types. La forme la plus fréquente, l'incontinence d'effort survient à l'occasion d'un effort physique, dès qu'on se met à marcher vite, courir, sauter, tousser, éternuer, rire, ou au décours d'un accouchement. Elle est liée soit à un déficit des muscles du périnée qui soutiennent la vessie, soit à une descente du col de la vessie par rapport à sa position normale, soit à une faiblesse du sphincter. La fuite est d'autant plus importante que le système sphinctérien est altéré. Plus rare, l'incontinence dite par « urgenterie » ou impériosité est liée à un dysfonctionnement de la vessie (hyperactivité vésicale), dont les muscles se contractent anormalement, même lorsque celle-ci n'est pas pleine. Elle se manifeste par un besoin urgent, souvent brutal, d'uriner, de jour comme de nuit, qui ne laisse pas le temps de se rendre aux toilettes. Enfin, il y a l'incontinence mixte, qui associe les deux précédentes, avec prédominance de l'une ou l'autre en général.

> *« Le traitement le plus efficace est sans conteste la physiothérapie qui associe gymnastique du périnée (technique de Kegel) et rééducation de la vessie*

Médicaments et chirurgie

Une fois le type d'incontinence



Les boules de geishas permettent de re-muscler le périnée en douceur.

et ses causes identifiés, un « bilan mictionnel » (heures et volume des fuites, gouttelettes résiduelles, éventuels symptômes associés,...) doit être réalisé et des solutions adaptées peuvent alors être mises en œuvre.

Dans les cas les plus graves, le médecin pourra prescrire des médicaments, entre autres les anticholinergiques qui agissent sur les contractions exagérées de la vessie, diminuent la sensation d'envie pressante mais aussi le nombre de mictions diurnes et nocturnes. Ils présentent cependant l'inconvénient de provoquer fréquemment sécheresse de la bouche et constipation.

Si les médicaments s'avèrent inefficaces et si les patientes ne veulent pas entendre parler de protections absorbantes, un traitement chirurgical peut être proposé. La technique la plus pratiquée consiste à soutenir l'urètre par une bandelette. En cas d'échec, l'urologue peut aussi proposer l'implantation d'un sphincter urinaire artificiel.

Re-muscler le périnée

Toutefois, avant d'en arriver là, d'autres méthodes, douces celles-là, permettent de prévenir l'apparition de l'incontinence urinaire, ou de la réduire si elle est déjà présente. Qu'il s'agisse de l'incontinence d'effort ou de celle par impériosité, le traitement le plus efficace est sans conteste la physiothérapie qui associe gymnastique du périnée (technique de Kegel) et rééducation de la vessie.

La gymnastique du périnée vise au renforcement musculaire du plancher pelvien par des contractions ciblées de ses muscles. Un périnée tonique soutient mieux le col de la vessie et limite les fuites. Quant à la rééducation de la vessie, elle consiste à augmenter progressivement l'intervalle entre les mictions.

Parmi les petits exercices permettant de re-muscler le périnée en douceur, citons les boules de geishas, des petites sphères reliées entre elles par un cordon, qui se placent dans le vagin de la même manière qu'un tampon. Leur introduction permet à la femme de ressentir son périnée et de le faire travailler de façon quasi-réflexe en le contractant pour retenir les boules.

Conseils de bon sens

S'il est nécessaire de faciliter l'accès aux toilettes et de prendre en charge certaines pathologies ou certains problèmes (constipation, infections urinaires,...) pouvant favoriser ou aggraver l'incontinence urinaire, une série de mesures simples à appliquer au quotidien peuvent également soulager les personnes qui en souffrent.

La plupart concernent des modifications de l'hygiène de vie : faire de l'exercice physique régulièrement, éviter les sports inadaptés (tennis, jogging, saut à la corde, aérobic, handball, volley,...), garder ou retrouver son poids de santé et surveiller son périmètre abdominal, éviter l'alcool, les boissons gazeuses, l'aspartame, le tabac et la caféine, boire normalement (environ 1,5 litres d'eau par jour) tout en réduisant l'apport de liquide le soir, diminuer la consommation de chocolat et d'aliments épicés, augmenter les apports en fibres alimentaires pour favoriser le transit intestinal, faire une cure de vitamines E, se méfier des travaux debout avec port de charges lourdes, aller uriner systématiquement avant de se coucher, allonger le temps entre deux mictions tout en évitant de se retenir trop longtemps,...

Autant de conseils de bon sens dont l'efficacité est avérée. Mais, au préalable, l'essentiel, c'est d'oser en parler.... ●

Luc Ruidant

Phytaroma
Harmonie de Santé et de Beauté
Plantes • Compléments Naturels • Huiles Essentielles

Rue Roger Clément 37
B-5020 Temploux (Namur)
T. +32 (0)81/ 58 36 33
F. +32 (0)81 73 37 95
info@phytaroma.be

Produits actifs
Phytaroma

Phytaroma
TEINTURES MÈRES DE PLANTES FRAÎCHES

www.phytaroma.be

En finir avec l'eczéma

L'eczéma est la maladie de la peau la plus fréquente, notamment chez les enfants. Les médecines naturelles proposent une démarche holistique dans laquelle l'huile essentielle est bien plus qu'un ensemble de molécules. Une solution ciblée, dans un champ d'action infini et passionnant.

PROPRIÉTÉS

Traitements naturels

- ***Huiles végétales et HE toniques*** *cutanées, qui hydratent et protègent la peau, nos préférées étant ylang-ylang (*Cananga odorata*) et petit grain bigarade (*Citrus aurantium *feuilles).*
- ***HE anti-inflammatoires :*** *petit grain Combava (*Citrus hystrix *feuilles), le nard de l'Himalaya (*Nardostachys jatamansi*) réputé pour calmer l'hypersensibilité, et citronnelle de Java (*Cymbopogon winterianus*).*
- ***HE antihistaminiques*** *comme la tanaisie* (Tanacetum annuum).
- ***HE cicatrisantes :*** *carotte semences (*Daucus carota*) et lavande vraie.*
- ***HE antiseptiques :*** *tea-tree (*Melaleuca alternifolia*), thym vulgaire à géraniol ou géranium (*Pelargonium graveolens *Bourbon).*
- ***HE immuno-modulantes :*** Boswellia carterii *résine (encens).*

L'eczéma a augmenté dans les pays industrialisés depuis 1960. Elle concerne 8 à 28% des enfants, selon les sources[1]. Plusieurs facteurs semblent impliqués dans cette expansion. L'augmentation de toxines environnementales et alimentaires (additifs, phytosanitaires, antibiotiques, métaux lourds), la diminution de la qualité de la flore intestinale, l'affaiblissement immunitaire dû aux antibiothérapies et vaccinations abusives, au stress… Ou encore des perturbations métaboliques diverses telles que l'excès d'acide urique accompagnant l'augmentation de la consommation de viande.

Outre une composante allergique, on distingue habituellement l'eczéma de contact, généralement localisé, lié à la présence de facteurs exogènes et plus fréquent chez l'adulte, de l'eczéma atopique, généralement de localisation changeante, lié à des facteurs endogènes et plus fréquent chez l'enfant. Les principaux symptômes de cette affection sont des lésions cutanées, rougeurs et fissures, accompagnées d'une inflammation, d'une hypersensibilité, de démangeaisons (prurit) et d'un épaississement de la peau (lichénification).

Approche classique

Pour soulager ces désagréments, l'approche thérapeutique classique propose de protéger la peau avec des crèmes hydratantes, de contrôler l'inflammation par des corticostéroïdes, de limiter le prurit par des antihistaminiques sédatifs, de prévenir l'infection par des antibiotiques oraux ou en crème, de calmer l'emballement immunitaire à l'aide d'immunomodulateurs, voire d'immunosuppresseurs tels que la ciclosporine (médicament antirejet), et enfin de reproduire les bienfaits du soleil grâce aux photothérapies (UV, PUVA-thérapie) en prenant garde aux risques de cancer de la peau. Certains s'inspirent de cette approche pour proposer d'intéressantes alternatives naturelles, qui intègrent les connaissances récentes. Si l'intérêt principal de cette démarche est de combiner diverses propriétés dans une même préparation, l'inconvénient est de ne proposer que des palliatifs.

Certains thérapeutes proposent quant à eux une démarche holistique qui intègre le signifiant de l'organe atteint, le terrain du patient et son vécu psycho-émotionnel, afin de toucher l'étiologie même du problème[2]. Interface entre l'intérieur et l'extérieur, la peau est alors envisagée comme le reflet des difficultés rencontrées dans nos relations à l'autre et au monde extérieur.

Son rôle émonctoriel majeur aux côtés des fonctions intestinales, hépatiques et urinaires est pris en compte, car toute perturbation de l'élimination urinaire ou intestinale a des répercussions sur l'écologie cutanée. Peau et système nerveux étant issus du même feuillet embryologique ectodermique, des liens intimes sont tissés entre la peau et notre vécu psycho-émotionnel, qui devient une donnée incontournable du traitement, comme l'état du système hormonal pour son influence sur le complexe cutanéo-pileux, sa pigmentation ou encore son hydratation.

Les HE, ici, sont donc utilisées également pour leur caractère symbolique, informatif ou leur influence psychosensorielle afin d'aider à renforcer le bouclier protecteur cutané, apaiser un conflit, protéger son territoire, ouvrir ses émonctoires ou encore équilibrer les glandes endocrines. ●

Philippe Gyselinck
info@alanine.be

1. Congrès de la Société française de dermatologie, 2005.
2. Dr Jean-Michel Beghin, www.cmni.eu.

Lotion

Apaisante et réparatrice

- *HE de géranium Bourbon* 5 gt
- *HE de petit grain Combava* 5 gt
- *HE d'oranger amer feuilles* 10 gt
- *HE de camomille romaine* 10 gt
- *Huile végétale de Perilla* 40 gt
- *Huile végétale de noisette* 30 ml

Appliquer matin et soir sur les zones touchées.

ladrôme

LES EXTRAITS DE PLANTES FRAICHES DE ladrôme: VOTRE BON CHOIX !

- fabriqués à partir de plantes biologiques. Si possible, traités immédiatement après la récolte
- fabriqués exactement selons les exigences de la pharmacopée
- portent le label de qualité biologique européen
- à base d'alcool biologique

ladrôme est depuis des années aussi votre fournisseur de confiance d'autres produits de qualité bio: élixirs floraux selon le Dr. Bach, huiles essentielles, sirops à base de plantes, produits à la propolis, complexes phyto-aromatiques, infusions à base de plantes et hydrolats

info@mannavita.be www.drome-provencale.com

Espace de Formation en Aromathérapie

Direction : André Bitsas
formateur depuis 1997
auteur chez Amyris du livre
« Aromathérapie Corps et Âme »

Initier à une aromathérapie vivante : scientifique, émotionnelle, sensorielle

Formation complète en 5 jours
Ateliers pratiques

à Bruxelles www.bioflore.be
info@bioflore.be 02 538 79 73

Avec la collaboration de BIOFLORE

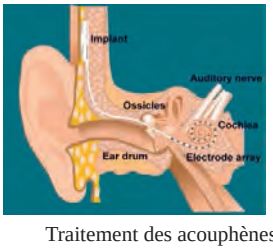
Le cheveu, le reflet de notre vie

Cosméto Bio

Sébastien Ledentu
Coiffeur énergéticien
Place Vieille Halle aux Blés, 27
1000 Bruxelles
02 511 80 06 - 0475 77 47 12

www.sebastienledentu.com

ACOUPHENES
SYNDROME DE MENIERE TINNITUS



TRAITEMENT PAR MAGNÉTISME PULSE :
Avec le GEN 5, générateur À 5 voies.

TRAITEMENT PAR LASER MAESTRO-CCM :
Low Level Laser therapy of Thynus.

Traitement des acouphènes, vertiges, Ménière, hyperacousie, stress, insomnie, divers problèmes psycho-somatiques

Contact : Docteur Claude Amand. tél: 02/3956811.

Formation en Nutrition et Nutrithérapie

Rentrée académique : 18 octobre 2014

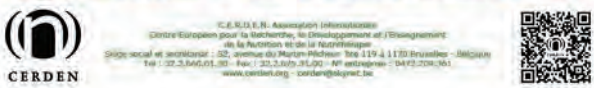
Le CERDEN®, Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l'Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie, (association internationale reconnue), réputé pour la qualité de son enseignement post-universitaire dans le domaine de la Nutrition organise des formations professionnelles complètes en Nutrition et Nutrithérapie (médecine nutritionnelle).

- **Formation de Nutrithérapeute® pour les médecins et les praticiens de la santé:** Cycle d'étude complet de 10 séminaires sur 2 ans destiné aux praticiens de la santé (5 séminaires par an - plus de 120 heures de cours).

- **Formation de Conseiller en Nutrition Humaine®:** Cycle d'étude complet de 16 séminaires sur 3 ans (Plus de 150 heures de cours) (Ouverte à tous sur candidature).

Pour tous renseignements complémentaires
Tél : +32.(0)2.660.01.30
www.cerden.org - cerden@skynet.be

CERDEN



CERDEN

Un transit saisonnier sans troubles digestifs

Il ne fait aucun doute que les émotions ont une influence sur notre transit, et qu'un stress continu et excessif peut engendrer des troubles au niveau gastro-intestinal. L'idée que l'intestin puisse agir à son tour sur nos humeurs est moins répandue. Pourtant, sur dix communications cerveau-intestin, neuf sont émises par le tube digestif… Ce qu'en dit la gemmothérapie.

Comme le dit Daniel Festy[1], l'intestin a été longtemps considéré *« totalement soumis à la souffrance émotionnelle »*. Le bourgeon qui module cette *« traduction somatique »* de notre état émotionnel, on le connaît, c'est le figuier. Pourtant, il est parfois préférable d'agir directement sur l'intestin pour améliorer son état somato-psychique.

Flore perturbée

Si la flore intestinale est en équilibre, un million de bactéries sont nécessaires pour engendrer la salmonellose, alors qu'il n'en faut que dix pour générer la maladie si la flore est perturbée[1]. C'est dire l'importance de cette flore dans nos propres défenses contre les pathogènes. Le noyer, magnifique arbre de la famille des juglandacées, a la fâcheuse tendance de se retrouver toujours tout seul dans son environnement. Étymologiquement, *nux*, la noix, vient du verbe latin *necare* (noyer, tuer par immersion[2]). D'où l'expression « noyer son chagrin »…

C'est un arbre à enracinement superficiel. L'extrémité de ses racines secondaires porte des poils absorbants et des mycorhizes, association symbiotique entre la plante et un champignon, qui accroissent sa résistance aux organismes pathogènes souterrains. Par ce système de racines, la nature d'un terrain peut se trouver modifiée dans sa composition minéralogique ou bactérienne. On comprend facilement pourquoi les bourgeons de noyer sont capables de rétablir notre flore intestinale, véritable écosystème en soi.

Barrière intestinale dégradée

Pour restaurer la barrière intestinale, une seule plante est à citer sur presque tout le règne végétal : le romarin. Ses feuilles, qui ont la forme d'aiguilles, font penser aux villosités de l'intestin grêle. Le romarin contient des antioxydants très puissants, de l'acide rosmarinique, dont l'activité antioxydante est supérieure à celle de la vitamine E, et de l'acide ursolique. Les jeunes pousses de romarin, avec leur potentiel de vie, comme tout bourgeon, vont favoriser la multiplication naturelle des entérocytes, les cellules de l'épithélium intestinal, qui se trouvent au sein de la muqueuse intestinale. Elles vont être épithéliogènes, probablement aussi en inhibant les dommages et la destruction de l'ADN de ces entérocytes par son action antioxydante puissante.

Problèmes d'estomac

L'aulne est bien connu pour ses propriétés *« antibiotiques naturelles »,* telles que le décrivait le Dr Henry. Mais ses bourgeons sont moins connus pour leur efficacité au niveau du tube digestif. Ils ont la propriété d'être de véritables anti-inflammatoires et exercent leur action sur tous les phénomènes infectieux exsudatifs. Or, souvent, les troubles digestifs sont de nature inflammatoire (gastrite, œsophagite…). Les bourgeons d'aulne ont encore une action bactériostatique, c'est-à-dire qu'ils ont une fonction antibiotique. Ils peuvent être également très efficaces contre le germe *Helicobacter pylori*, à l'origine de nombreux ulcères. Ces deux propriétés des bourgeons d'aulne, à la fois bactériostatique et anti-inflammatoire, en font, en association avec le figuier, un traitement particulièrement efficace en cas d'ulcère gastroduodénal.

Bourgeon de figuier.

> *« Si la flore intestinale est en équilibre, un million de bactéries sont nécessaires pour engendrer la salmonellose.*

Jet lag et ventre noué

Merveilleux exemple : si le tube digestif assimile bien les décalages horaires subis au cours de voyages lointains, nous n'en ressentirons pas les effets. Or les bourgeons du figuier, via le nerf vague, agissent aussi bien sur la digestion difficile que sur les effets du *jet lag*. Il conviendra alors de prendre 5 gouttes 3 fois par jour ou 15 gouttes en une prise en préventif, pour un confort physique et psychique. ●

Hanna Jacke

1. Danièle Festy, *«Tout vient du ventre (ou presque)»* (éd. Leduc, 2010).
2. Dr Pol Henry, *« Cahiers de biothérapie »*, Société médicale de biothérapie, *smb-fr.com*.

ORTIS®
laboratoires
Health in harmony with Nature

Perte d'énergie?
Stress passager?
Manque de tonus?

Le GINSENG peut vous aider!

Disponible dans les magasins Bio

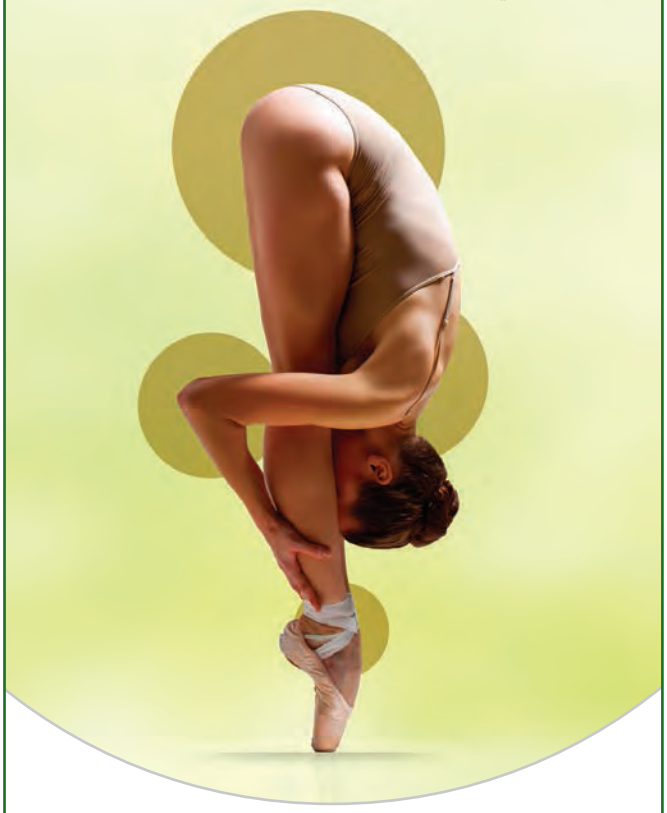
Découvrez tous nos produits sur
www.ortis.com

40057284 BEL 20140813

TRANSIT INTESTINAL FLORE	FLORE COLON	FOIE ESTOMAC DIGESTION	DÉTOXIFICATION DRAINAGE	RESPIRATION
VITALITÉ	CIRCULATION	ARTICULATIONS	SOMMEIL ET SÉRÉNITÉ	MÉMOIRE

HerbalGem

Pour des
articulations souples



Drainage articulaire ?
ARTISEVE
Sève enrichie aux bourgeons

Raideurs articulaires ?
ARTIGEM
Complexe Articulations

Gênes articulaires ?
CASSIS
Macérat-mère

GEMMOTHÉRAPIE CONCENTRÉE

Emblica officinalis ou Phyllanthus emblica

Famille des Euphorbiaceae

PARTIES UTILISÉES Fruit comestible (aussi appelé « groseille népalaise ou indienne ».

NB : On extrait une huile de ses noyaux pour les soins des cheveux. Ses feuilles sont utilisées comme fourrage et comme colorant.

HABITAT Arbre qui pousse au Népal, en Inde, au Sri Lanka.

RÉCOLTE La récolte des fruits se fait entre mi-décembre et mi-janvier dans l'hémisphère nord.

TOXICITÉ, PRÉCAUTIONS D'USAGE ET CONTRE-INDICATIONS Contre-indiqué en cas d'allergie à l'amla, de carence en fer, de traitement aux anticoagulants, aux antiplaquettaires, de problème dans le métabolisme des sucres, d'immunité affaiblie et chez la femme enceinte ou allaitante.

L'amla, régénérante

D'origine indienne, l'amla est considérée comme une plante sacrée. Selon la croyance indienne, Phyllanthus emblica est le premier arbre à avoir été créé dans l'univers. Son nom sanskrit signifiant "infirmière", reflète bien ses multiples propriétés médicinales.
Son fruit comestible très riche en vitamine C est réputé en médecine indienne comme étant l'un des toniques régénérant les plus puissants et un excellent adaptogène. ●

Isabelle Cornette et Julien Masset

Isabelle Cornette est herboriste et naturopathe diplômée de l'Institut Robert Masson (Paris).

Formatrice en herboristerie familiale, elle a conçu le jardin médicinal Herba Sana à Elsenborn, en Belgique (laboratoires Ortis).

Infos www.herba-sana.be et www.phytoacademy.org.

PROPRIÉTÉS, EFFETS ET USAGES

La médecine ayurvédique conseille la poudre d'Amla pour améliorer la vitalité et les défenses naturelles de l'organisme, pour lutter contre les inflammations diverses, contre l'excès de cholestérol, les problèmes oculaires, le diabète et en usage cosmétique pour favoriser la pousse des cheveux, des ongles et fortifier les gencives.
D'un point de vue scientifique, de nombreuses études ont mis en évidence leur très forte concentration en tanins ainsi qu'en flavones comme la rutine et ont établi leur action protectrice significative contre les ulcères gastriques induits par l'éthanol, l'aspirine, le stress et la ligature du pylore, en réduisant la production d'acide par l'estomac et l'inflammation ulcéreuse.
L'amla est aujourd'hui introduite dans des compléments naturels aidant à soulager les reflux gastro-oesophagiens et à favoriser la régénération de la barrière gastrique en augmentant significativement la sécrétion de mucus (première défense contre les ulcères) lequel semble être le facteur contribuant le plus au rôle gastro-protecteur de l'amla. ●

BIO SHOP

Den Teepot

MAGASIN
ouvert de 8h30 à 19h (fermé le dimanche)

CARTE CLIENTS : -10 % sur
- ***Les légumes bio***
- ***Produits en vrac (céréales, graines, légumineuses...)***
- ***Tous les produits par carton (à partir de 10 pc)***

RESTAURANT
ouvert de 12h à 14h (fermé le dimanche)
Cuisine macrobiotique
Cours de cuisine

Rue des Chartreux 66 à 1000 Bruxelles
Tél : 02/511 94 02

PERNISO® PCSO-524

Bien-être, mobilité, souplesse et apaisement. Récupération après l'effort, respiration aisée.

Perniso est un complément alimentaire, à base de l'extrait lipidique PCSO-524 de la moule *Perna Canaliculus*.

- Composition unique : DHA, EPA, OTA et ETA
- Exempt d'ingrédient artificiel, de lactose, levure, blé, gluten, protéines de crustacés.

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

1 capsule par jour
boîtes 30 et 90 capsules

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle

Pour tout renseignement : Natur Holistic sprl - Tél. 0474 62 79 44
e-mail : natur.holistic@gmail.com - Site web : www.perniso.be

Vitamont

Vitamont

Jus biologiques depuis 1985

Une usine 100% bio en plein cœur du Sud Ouest

Nous fabriquons exclusivement des jus de fruits et de légumes et des nectars biologiques, dans des bouteilles en verre, 100% recyclables.

2 nouvelles références dans notre gamme de nectar au sirop d'agave :
- nectar d'abricots
- nectar de poires Williams

NOUVEAU

Le Moulin du Pivert

LE MOULIN DU PIVERT

Biscuits biologiques

Une gamme 100% sans huile de palme

La gamme Twibio - Bio & végétalien
- fourrés cranberries

La gamme Cookies - Bio & végétalien
- cookies «fourrés fruits rouges»

NOUVEAU

Distribution

HYGIENA

Votre partenaire pour vos produits naturels !

En vente dans tous les magasins d'alimentation naturelle et biologique

Oostjachtpark 3 - 9100 Sint-Niklaas • Tel. 03 780 53 00 - Fax 03 778 14 13 • email: info@hygiena.be • www.hygiena.be

L'avoine cultivée, pour un sommeil plus doux

L'avoine est avant tout un aliment mais elle est aussi un remède naturel de la phytothérapie et de l'homéopathie : c'est l'avoine cultivée, Avena sativa. Une plante plutôt paradoxale puisqu'on l'utilise en cas de fatigue, d'asthénie même, mais aussi comme calmante et sédative dans les troubles du sommeil !

Alors que j'écris ces quelques lignes, le Référendum du 18 septembre en Ecosse n'a pas encore eu lieu, mais l'Avoine nous renvoie vers ce pays et son fameux porridge aux flocons d'avoine. Les Anglais, qu'ils veulent quitter, avaient cette définition dédaigneuse dans un dictionnaire du 18ème siècle: « Avoine : céréale que les Écossais consomment, mais que les anglais ne donnent qu'à leurs chevaux. ». Ce à quoi les Ecossais répondaient : « Voilà pourquoi l'Angleterre a de si bons chevaux et l'Écosse, des hommes aussi admirables ! ».

Avoine alimentaire

L'avoine est une céréale très nutritive (384 calories/100 g - 341 pour la farine de blé complet), mais elle renferme davantage de fibres solubles - le bêta-glucane - qui permettent de piéger cholestérol et toxines dans l'intestin pour les éliminer dans les selles. Ces mêmes fibres assurent la régulation des taux de glucose et de l'insuline dans le sang et préviennent ou traitent le diabète de type 2.

> *« L'avoine apporte plus de protéines et d'acides gras essentiels que la farine de blé complet.*

Par ailleurs, elle renferme de nombreux minéraux dans des dosages utiles comme le phosphore, le manganèse, le magnésium, le fer, le zinc, le cuivre et le sélénium, les vitamines B1 et B5. L'avoine apporte plus de protéines (14% au lieu de 11,5%) et d'acides gras essentiels (2,5% pour 1%) que la farine de blé complet. Enfin, et c'est une donnée importante, nombreux sont les spécialistes qui signalent que l'avoine, bien que renfermant du gluten, ne contient pas de gliadine - la partie du gluten provoquant la maladie céliaque - mais de l'avénine. Je serai prudent avec les vrais allergiques en raison de contaminations de l'avoine par d'autres céréales à gluten (suite à la rotation des cultures et au stockage), mais il semble bien que les simples intolérants peuvent en consommer.

Se soigner avec Avena sativa

Commençons par le plus « croustillant ». Oui, Avena sativa améliore la libido. Plusieurs études démontrent une augmentation du plaisir et de la fréquence des orgasmes, chez la femme comme chez l'homme. L'avénine dont nous venons de parler est, d'une part, un tonique du système nerveux, et son voisinage avec la testostérone la font se lier avec la SHBG (sex hormon binding globulin), améliorant les fonctions de la testostérone et, donc, la libido.

Dans le même domaine, les flavones que contient l'avoine sont des phyto-œstrogènes qui participent à l'équilibre de ces hormones. Dans les cycles anovulatoires, ils rendent aux ovaires leurs fonctions naturelles. Certains auteurs considèrent Avena comme un stimulant thyroïdien. Elle participe, ainsi, à l'équilibre hormonal

Mais c'est plus sur le système nerveux que cette graminée a assis sa réputation. On savait que l'avoine, pour les chevaux, apportait énergie et force. D'ailleurs, on évitait de la leur donner le soir si l'on souhaitait éviter une agitation excessive.

Il nous faudra admettre que le cheval et l'homme, ou la femme, bien sûr, ne fonctionnent pas de la même manière. Avena sativa est donnée depuis bien longtemps, à la fois comme stimulant nerveux, antidépressif même, et comme sédatif. Elle améliore la qualité du sommeil qu'elle régule. La gramine, qu'elle renferme, a une structure proche de la dopamine et de la sérotonine. Elle a, ainsi, une action relaxante et antispasmodique, et a même été employée pour le sevrage tabagique.

On la conseille dans les états d'épuisement et pour les convalescences ou la tendance à l'anorexie.

On cite encore ses vertus diurétiques, anti-inflammatoires (compresses ou bains en cas de prurits ou d'eczéma ou séborrhée), ses propriétés de modulation immunitaire et, même, sa probable activité antitumorale. ●

André Roux

Alimentaire ou homéopathique

Programme de cure

***En matière d'alimentation**, il est possible de prendre régulièrement des flocons d'avoine pour un porridge matinal que l'on préparera avec du lait de riz ou de soja en faisant tremper les flocons depuis la veille (pour le processus enzymatique) avec quelques fruits secs : figues, pruneaux, dates, amandes, noisettes…. Cette habitude peut se révéler très utile en cas d'excès de cholestérol ou de tendance au diabète de type 2.*

***Pour Avena sativa en homéopathie**, les conseils doivent être personnalisés après consultation.*

***Pour les teintures-mères ou les alcoolatures**, on peut prendre de 20 à 50 gouttes, trois fois par jour dans un grand volume d'eau pour réduire l'effet de l'alcool (pas pour les enfants – consulter un thérapeute au préalable – pas pour les femmes enceintes ou allaitantes). Peut s'envisager pour les troubles du sommeil, les anorexies, les troubles du comportement ou encore la dépression.*

Vos flores, une proximité à surveiller !

Confort intestinal, selles régulières, bon transit intestinal, équilibre de mes flores… Voilà ce que vous procureront nos nouvelles formulations certifiées Bio ! Laxibio, LactoGyn Crispatus, Lactiproimmunitum⁺

NUT/PL/AS/328/30

MON INTESTIN

En cas de transit ralenti, **Laxibio spécial Psyllium** favorise naturellement des **SELLES RÉGULIÈRES** et un **BON TRANSIT INTESTINAL**. Une nouvelle formulation bio améliorée!

Selles molles ? Ballonnements ? ***Lactiproimmunitum⁺ Bio*** contient un extrait de feuilles de framboisier bio **qui participe au confort intestinal**.

NUT PL_AS 328/29

Notre technologie Intelicaps®, constituée de micro-algues, protège min. 80% des bactéries des conditions délétères : sucs gastriques et variations extérieures de températures et d'oxygène. Une efficacité améliorée pour recevoir en vos intestins au min. 80% des bactéries encapsulées! **Nous sommes les seuls à vous offrir cette garantie.**

A PROXIMITÉ DE MA FLORE INTESTINALE…

NUT/AS/328/26

LactoGyn Crispatus Bio, le maître achat, est constitué de Lactobacilles, dont le *Lactobacillus crispatus* dont nous sommes les seuls à détenir son mode de production. **Cette bactérie représente ~30% de la flore vaginale !** Il s'agit du seul complément alimentaire en formulation BIO pour cette application. Une gélule contient plus de 5 milliards de bactéries représentatives à plus de 50% de la flore vaginale, pour contribuer à son bon équilibre.

Bonne circulation sanguine Élixir Méditerranéen Dr. Jacob's®

Dr. Jacob's® Nouvelle formule

Le nouveau venu dans la famille des TOTUM de Grenade fermenté, l'Élixir Méditerranéen de Dr. Jacob's®

Dr Jacob's® a mis au point une nouvelle formulation d'**Élixir de Grenade Fermenté** (44 grenades fraîches fermentées 3 semaines) augmenté d'un concentré de tomates hydrosoluble WSTC1 pour soutenir une bonne circulation sanguine (37 constituants bioactifs aident à maintenir une agrégation des plaquettes saine). Effet ressenti 1h30 après la prise et toute la journée. A cela s'ajoute le TOTUM de polyphénols de raisin fraçais, 10 fois plus concentré en resvératrol qu'un jus de raisin traditionnel, **pour participer à une bonne fonction cardiaque (EFSA)**. Essayez cette **nouvelle formule 3 en 1 de Dr. Jacob's® : simple, naturelle et efficace !**

Profitez de la synergie Curcumine K_2 + Formule Alcalinisante de Dr. Jacob's®

NUT/PL 979/9

NUT_PL_979/26

Il est essentiel de maintenir l'équilibre de votre métabolisme acido-basique normal afin que votre corps ne puise pas dans vos os des minéraux alcalins (comme le calcium, magnésium…) et ainsi de permettre d'épargner votre ossature.

La Formule Alcalinisante prend soin de votre équilibre acido-basique[1]. Une composition inspirée de mère nature : des citrates de zinc, de potassium et de calcium.

[1]le zinc contribue à un métabolisme acido-basique normal

Curcumine K_2 soutient vos os et contribue à un bon confort articulaire !

Notre curcumine, issue du Curcuma, est 29 fois plus bio-disponible à celle du curcuma traditionnel (Cuomo *et al.*, 2011) et renforcée de vitamine K_2 naturelle issu du natto. L'association Curcumine et vitamine K_2 est particulièrement recommandée pour les articulations[1].

[1]Notre curcumine, une des molécules du Curcuma la plus active biologiquement, est beaucoup mieux assimilée car couplée à un corps gras ! Sans l'effet négatif lié à l'ajout de poivre noir (la pipérine inhibe les enzymes hépatiques de détoxification CYP). La vitamine K contribue au maintien d'une ossature normale. Le curcuma contribue à un confort articulaire normal.

A l'achat d'un produit NATURAMedicatrix, votre magasin vous offre le livre poche Medicatrix correspondant.

Produits disponibles en tous magasins bio et Points Conseils de qualité

Sandra, notre Biochimiste, diplômée nutrithérapeute (Cerden), vous accueille chaque mercredi de 9h30 à 17h00 pour vous aider à mieux comprendre nos produits

02 808 13 51
www.naturamedicatrix.be
Votre distributeur exclusif Fr/Be/Lux
NATURAMedicatrix

Mettre le pied à l'étrier de la réflexologie

Des racines et des ailes... Nos pieds sont tout ça à la fois ! Si la réflexologie plantaire est millénaire, elle bénéficie de nos jours de l'engouement pour les approches de bien-être holistiques. Encore faut-il savoir où l'on met... les pieds. Pour des praticiens avisés, une solide formation est indispensable.

Il faut être bête comme l'homme l'est si souvent/ Pour dire des choses aussi bêtes/ Que bête comme ses pieds, protestait le poète Jacques Prévert. Il a mille fois raison : pitié pour nos petons ! Si la réflexologie plantaire porte toute son attention sur ces précieuses extrémités, elle ne s'arrête pas en si bon chemin et prend soin de l'individu dans sa globalité. En effet, cette thérapie manuelle holistique (de holos, entier) part du postulat qu'il existe, au niveau des pieds, des zones réflexes représentant l'ensemble des organes et des parties du corps, traitables à distance par pression ou massage de ces points-clés (zones réflexes présentes aussi et entre autres sur les mains ou les oreilles, traitées alors par une approche spécifique). Le praticien, après avoir effectué le bilan énergétique de la personne, cherchera donc à corriger les déséquilibres ainsi repérés.

> *« La position ou les caractéristiques du pied en disent long sur nos émotions et nos tensions.*

Tout un art

Afin de prendre correctement soin de cette zone sensible des pieds, il est essentiel que le (futur) praticien en réflexologie plantaire soit correctement formé. Par chance, la Belgique compte plusieurs écoles de renom[1]. Parmi les « historiques », épinglons *L'Académie du Bien-Être*, fondée en 1998. Sa philosophie maison ? *Apprendre l'art de la réflexologie de manière professionnelle, efficace, durable, par des personnes expérimentées,* précise sa fondatrice, Nicole Ortmann. Passionnée, cette dernière, qui exerce la réflexologie depuis 1990, n'a de cesse de perfectionner l'enseignement, de l'adapter aux réalités et besoins actuels, de veiller à la qualité des soins dispensés, mais aussi d'établir des ponts avec les autres spécialistes de la profession. Ainsi, fait-elle partie des membres-fondateurs de la Fédération belge de réflexologie (Feberef), qui veille, depuis 2012, à la promotion et l'éthique de cette approche remportant un succès croissant.

Une approche qui marche avec son temps

Même si elle s'enracine dans la nuit des temps[2], la réflexologie évolue en phase avec les défis et besoins d'aujourd'hui. *Lorsqu'on a une bonne base en réflexologie plantaire, c'est tout un monde qui s'ouvre, qui va bien au-delà du simple massage ! On a en effet accès aux différents systèmes et organes du corps, mais aussi aux dimensions énergétiques et émotionnelles. Après des cours de base solides sur le plan technique, mais aussi pratique (je commence chaque cours par un retour sur l'expérience pratique des élèves entre deux sessions), l'académie s'est spécialisée, pour ceux qui veulent approfondir l'enseignement, dans la psychosomatique du pied,* souligne Nicole Ortmann. Ainsi, apprend-on que la position ou les caractéristiques du pied en diraient long sur nos émotions et nos tensions... Sans jugement aucun, il s'agit pour la personne qui reçoit le soin d'en prendre conscience et d'aller de l'avant (si elle le souhaite, bien sûr). Sans pour autant faire d'amalgames : la réflexologie plantaire reste de la réflexologie plantaire. *Il ne s'agit pas d'une psychothérapie*, tient à préciser Nicole Ortmann... comme elle le fait toujours, en cours ! Même si, en agissant sur le corps et l'énergie, on a une action sur l'esprit. C'est le pied, non ?! ●

Carine Anselme

CARNET PRATIQUE

Académie du Bien-Être Ortmann S.C.S., Infos, agenda et contenu des cours : ***www.lareflexologie.be****, tél. : +32 497 555 683 – info@lareflexologie.be - Formation professionnelle en réflexologie plantaire en deux niveaux (1 : attestation de « Réflexologue plantaire » - 2 : spécialisation pour « Réflexologue professionnel ») + Formation continue (« Aromathérapie et réflexologie », « S'installer réflexologue », « Le pied et ses correspondances émotionnelles », etc.). Si cette formation a lieu à Liège, elle accueille des élèves venant de toute la Belgique, de France, du Luxembourg, etc. École reconnue Feberef (Fédération belge de réflexologie, www.feberef.org), R.i.E.N. (Reflexology in Europe Network) et Reformed (Regroupement Européen pour la Formation et la Reconnaissance des Médecines non conventionnelles) depuis 2012.*

1. Voir site Internet de la Feberef, dans « Carnet pratique ».
2. On a ainsi trouvé un pictogramme dans une tombe d'illustre médecin à Saqqarah, en Égypte, datant d'environ 2500 avant J.-C., représentant deux thérapeutes dispensant, l'un un massage des pieds, l'autre des mains.

Massage Initiatique® & Thérapie Corporelle Quantique®

Chemin d'éveil de l'Etre et d'ouverture du cœur.
Guérison des blessures de l'âme à travers le corps
par un travail thérapeutique utilisant les sons, l'énergie et le massage de nos 4 niveaux de conscience.

Ateliers-Découverte (entrée gratuite, sur réservation)
Mer. 1/10 et 15/10/14 de 19h30 à 22h30
Nouvelles formations certifiantes à partir du 20/10

Centre Ressourcements asbl
Ecole Belge de Massage Initiatique & Thérapie Corporelle Quantique
Welriekendedreef 45 - 3090 Overijse (Jezus Eik)
02 657 65 37 ou 0475 47 27 90
info@ressourcements.be • www.ressourcements.be
ou sur www.massageinitiatique.eu

Emotion Planet : Voyages pour tous, de 7 à 77 ans

Emotion Planet
Voyages à dimension humaine
Amérique :: Europe :: Afrique :: Asie

Emotion Planet, voyages à dimension humaine
Organisme de voyages axés sur les rencontres humaines

www.EmotionPlanet.com
info@emotionplanet.com * +32 (0) 473 66 84 66

MannaVital
la qualité idéale

Cat's claw PLATINUM
de Mannavital, votre partenaire pour l'hiver

- la forme correcte et la plus puissante de la plante exceptionnelle d'Amazonie ***Griffe du chat***
- contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
- contribue au maintien d'articulations souples pendant les jours froids

PLATINUM
CORRECT
✓ QUALITÉ
✓ DOSAGE
✓ PRIX

60 V-caps.
€16,95

Cat's claw PLATINUM *contient le vrai Uncaria tomentosa avec une quantité garantie d'alcaloïdes oxindoles pentacycliques pour de l'énergie et de l'harmonie dans le système de défense*

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique et en pharmacie (CNK: 2875-6664)
Info: Mannavita 056 43 98 52
info@mannavita.be - www.mannavita.be

Des jambes de fer, un cœur d'enfer !

Les cages d'escaliers des plus hauts gratte-ciel sont désormais devenues des terrains de course où les meilleurs montent au galop tandis que d'autres finissent parfois à quatre pattes. Insolite, cette discipline sportive a conquis de nombreux adeptes dont les exploits forcent le respect.

Avaler les 1576 marches d'un escalier de 86 étages, celui du mythique Empire State Building, depuis le hall d'entrée de l'immeuble jusqu'à l'observatoire tout en haut, voilà bien un défi délirant. Et pourtant, cette course, qui est née en 1978, n'a rien d'une farce pour doux dingues. Très vite, elle a d'ailleurs connu un vif succès populaire.

Désormais, le *skyscraper* ou *tower running*, autrement dit l'ascension d'escaliers des gratte-ciel les plus hauts du monde, est même devenu un sport à la mode.

La Tour First en France

À travers le monde, sur les cinq continents, de nombreuses compétitions de ce type sont désormais organisées de manière régulière sous l'égide de la Fédération internationale des courses verticales. Et un challenge international, le « Vertical World Circuit », a même été lancé en 2011, avec au programme cette année outre l'Empire State Building de New York, l'escalade de quelques-unes des plus hautes tours, à Taipei, Benidorm, Beijing, São Paulo, Shanghai, Hong Kong et Paris. (1)

À l'Ouest de la capitale française, dans le quartier d'affaires de La Défense, c'est la Tour First (230 mètres), la plus haute de l'Hexagone, avec ses 50 étages et 954 marches, qui a accueilli un peu plus de 700 coureurs, le 16 mai dernier, pour la deuxième année consécutive. (2)

Des épreuves peu comparables

Si les performances réalisées par les meilleurs coureurs laissent pantois, il est quasi impossible de comparer les différentes courses. Le nombre d'étages et de paliers revêt une importance déterminante puisqu'il faut chaque fois prendre un tournant. La hauteur des marches influence énormément le rythme de la course ainsi que la présence ou non de rampes, car celles-ci offrent un point de traction.

> *« La hauteur des marches influence énormément le rythme de la course ainsi que la présence ou non de rampes, car celles-ci offrent un point de traction.*

Certaines épreuves se déroulent dans des tours de seulement 50 mètres de haut. Elles durent à peine une minute et nécessitent un effort explosif. D'autres bâtiments sont beaucoup plus élevés et il faut parfois une bonne dizaine de minutes, voire davantage, pour atteindre le sommet.

Sans compter aussi les départs ! Dans certaines courses, comme celle de l'Empire State, réputée la plus dure du monde, les concurrents s'élancent en masse, en sept vagues néanmoins, dans le vaste hall d'entrée, avec pour objectif d'attaquer les premières marches en tête et éviter ainsi des dépassements dans la cage d'escalier, ce qui oblige à faire l'extérieur et pompe beaucoup d'énergie. Dans d'autres épreuves, les participants démarrent l'un après l'autre, comme dans un contre-la-montre cycliste, de sorte que chacun puisse réaliser un temps optimal.

Deux marches à la fois

Par rapport aux courses dites classiques, monter des escaliers est plus fatiguant et cela demande des qualités, des masses musculaires et des rapports poids-puissance complètement différents. C'est un « shot » de verticalité, très intense en termes d'efforts et qui réclame tout de même pas mal d'endurance.

Le profil idéal, c'est celui du grimpeur à vélo ou bien de l'amateur de trails, habitué aux dénivelés, quelqu'un de pas trop lourd, avec des jambes de fer, de bonnes cuisses, de bons quadriceps et un cœur d'enfer.

Monter des escaliers nécessite aussi une bonne technique. Certains champions de *skyscraper*

(1) www.verticalrunning.org
(2) www.course-vertigo.org
(3) www.everest-bueren.be

L'Everest de Bueren à Liège, l'un des 20 escaliers les plus extrêmes au monde selon le classement du Huffington Post.

running affirment qu'il est impossible de gagner en faisant toutes les marches car cela fait perdre trop de temps. Comme grimper trois marches à la fois impose un mouvement trop brutal, la stratégie gagnante serait donc celle du deux par deux.

« L'important est de lever la jambe bien haut, de poser le pied toujours au même endroit sur la marche », explique l'Allemand Thomas Dold, le grimpeur d'escaliers le plus titré au monde, septuple vainqueur de l'escalier de l'Empire State Building, de 2006 à 2012. *« La longueur de la foulée doit rester identique à celle des marches, même lorsque l'effort devient insoutenable. »*

Nombreux bienfaits

Même si elle peut sembler difficile, la discipline apporte de nombreux bienfaits. Gravir des escaliers est idéal pour brûler rapidement des calories et perdre du poids, développer les muscles des jambes mais aussi des bras, raffermir le bas du corps et stimuler l'esprit.

Des recherches ont aussi montré les bénéfices pour le système cardiovasculaire. C'est par ailleurs un excellent exercice de mise en forme que l'on peut pratiquer en de multiples endroits, chez soi, dans les immeubles d'appartements et de bureaux, les hôtels, les stades, les stations de métro...

Sheraton et Montagne de Bueren

Tous ces apports positifs expliquent la popularité croissante de la grimpe d'escaliers, y compris dans notre pays où deux belles épreuves sont organisées : la Sheraton Brussels Stairclimbing Race depuis 2011 et l'Everest de Bueren depuis 2012.

La première consiste à escalader les 30 étages et 466 marches qui mènent au sommet du Sheraton, un des plus hauts immeubles de la capitale, situé place Rogier.

La seconde se déroule en plein air dans le centre-ville de Liège, sur la célèbre Montagne de Bueren que le *Huffington Post* a retenue dans son classement des 20 escaliers les plus extrêmes au monde. [3]

Un Hutois au sommet

Outre les deux compétitions mentionnées, notre pays compte aussi un des meilleurs spécialistes des montées d'escalier de par le monde, Omar Bekkali, natif de Huy, aujourd'hui domicilié à Heer dans le Namurois.

Double vainqueur de la course du Sheraton en 2012 et 2013, lauréat du Landmark 72 de Hanoï en 2012 et de la Tour First à Paris l'an dernier, auteur de nombreuses places d'honneur à New York (2e en 2011, 3e en 2012 et 4e en 2010 et 2014), le Belgo-Marocain est surtout l'actuel leader du « Vertical World Circuit » 2014 après quatre épreuves sur les huit figurant au programme. ●

Luc Ruidant

GRANA line®
DISPONIBLE EN 4 GOÛTS
100% Pur jus de Grenade
100% Pur Jus de grenade/orange / carottes noires
100% Pur Jus de grenade / Cerises
100% Pur Jus de grenade / figues
En forme sur toute la ligne ...
GRANALINE , PLUS QU'UNE MARQUE ! UN NOUVEAU STYLE DE VIVRE.
De l'arbre à la bouteille, le 100 % Pur Jus BIO grenade Granaline au goût savoureux et rafraichissant, est entièrement composé d'ingrédients naturels, non filtrés, sans sucres ajoutés, et sans conservateurs. Un jus sain, Bio, 100% fruit fraîchement pressé de "Qualité Premium".
Différentes études ont révélé que la consommation régulière de jus de grenade pourrait prévenir certains facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et certains cancers (prostate, sein, côlon).
La grenade serait aussi antivirale et antibactérienne (donc antigrippe). Protectrice pour le cœur et le cerveau (en limitant l'inflammation et l'athérosclérose et en favorisant la circulation du sang).
Anti-hypertension, anticholestérol.
Source importante d'Antioxydants naturels, le jus de grenade Granaline est votre "Allié Jeunesse" et un aphrodisiaque naturel.
Rappelons que les antioxydants permettent également de freiner le vieillissement.
TÉL: 04/ 2697663 - FAX: 04/2697664 - POINTS DE VENTE: MAGASINS BIO
WWW.GRANALINE.BE | INFO@GRANALINE.BE
100% FRUIT
SANTÉ & BIEN-ÊTRE
Mieux s'alimenter aujourd'hui pour mieux vivre demain

Vaccins et risques d'AVC

Notre cerveau est un véritable ordinateur de bord, commandant l'intégralité de notre corps. Il est hypersensible et le moindre trouble provoque des réactions immédiates, voire irrémédiables. À ce titre, les vaccins sont fustigés par une proportion encore mineure du corps médical. Ils ont pourtant des arguments massues.

Notre cerveau est entièrement vascularisé afin de pouvoir remplir toutes ses fonctions et ainsi gérer l'ensemble des processus physiologiques vitaux. Sa vascularisation, et donc l'oxygénation de ses tissus, est fondamentale. Le moindre trouble circulatoire, aussi petit soit-il, peut y avoir des conséquences catastrophiques.

Asymétries du visage

Selon le docteur Andrew Moulden (Canada), médecin diplômé en psychologie biologique et spécialiste en neuropsychiatrie, les vaccins seraient néfastes pour le cerveau. Depuis des années, il en a fait son cheval de bataille, développant sa propre technologie à partir de techniques classiques et ultramodernes pour le prouver. *« Nous avons mis au point une sorte de télescope Hubble avec nos examens neurologiques et microbiologiques »*, explique-t-il. Les données neurologiques, hématologiques et immunologiques qu'il a recueillies lui permettent aujourd'hui d'affirmer que toutes les vaccinations sont potentiellement dangereuses, pouvant provoquer des attaques microvasculaires dont les premières conséquences se manifestent immédiatement au niveau de la bouche ou des yeux. Ils pourraient en effet montrer une légère asymétrie quelques secondes seulement après la vaccination. Ce sont les signes avant-coureurs d'une défaillance du contrôle cérébral, dont les microlésions cérébrales ne sont repérables qu'au microscope. L'expression visible de ces symptômes variera en fonction de la région nerveuse touchée. Ils sont le résultat d'une circulation sanguine perturbée, accompagnée de dépôts dans les capillaires sanguins. Leur obstruction provoque un manque d'oxygène dans les tissus et peut engendrer ces micro-attaques.

Les adultes concernés

Ce phénomène d'asymétrie peut survenir après chaque vaccination, qu'il s'agisse du vaccin contre la grippe, la polio, le papillomavirus ou encore le ROR (rougeole-oreillons-rubéole). Chez les enfants les plus gravement touchés, ces troubles s'accompagnent de maladies chroniques, de problèmes comportementaux, d'autisme, de perte de la parole, voire de paralysie. Même les bébés non vaccinés pourraient être exposés pendant la tétée, si la maman a reçu un vaccin quelques jours avant. Les adultes ne sont pas non plus épargnés : les autorités sanitaires américaines, le Centers for Disease Control and Prevention et la Food and Drug Administration, recensent depuis les années 1990 les nombreux effets indésirables affectant la population vaccinée.

En France, seul pays européen à maintenir une obligation de vaccination avec l'Italie (diphtérie, tétanos, et polio), une lueur d'espoir est récemment apparue : dans un avis rendu début septembre, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) propose de mettre un terme à l'obligation de vaccination, relevant plusieurs incohérences dans le calendrier français. Ce n'est toutefois qu'un avis, et onze d'entre eux demeurent fortement recommandés. ●

Carol Panne

Pour en savoir plus
expovaccins.over-blog.com

DONNÉES

Des chiffres éloquents niés par les autorités

Entre 1990 et 2010, on a dénombré aux États-Unis 306 cas d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) survenus dans les six semaines après une vaccination. Parmi ces personnes âgées de 1 mois à 94 ans, 257 (83,9 %) ont été victimes d'AVC dans les deux semaines qui ont suivi la vaccination. Cet échantillon de victimes d'AVC recense 120 patients dont l'accident est survenu après une vaccination antigrippale, 40 qui ont succombé à un AVC après une vaccination contre l'hépatite B, 20 qui avaient subi une vaccination antidiphtérique, antitétanique et contre la coqueluche, et 12 qui avaient reçu au moins deux vaccins. Ni les laboratoires pharmaceutiques, ni les autorités officielles ne reconnaissent ce lien, en raison de la répartition déséquilibrée des AVC dans les six premières semaines après la vaccination. Il existe cependant un pic dans les deux semaines post-vaccinales, qui révèle malgré tout une corrélation entre AVC et vaccination. Ces résultats sont à conforter par d'autres études prospectives contrôlées.

Source : rapport du VAERS (organisme officiel américain de vaccinovigilance), Annual Meeting of the American Academy of Neurology, avril 2012.

Du sucre? Non, merci!

EcoMil lait d'amande sans sucres Bio 1L

EcoMil lait d'amande calcium sans sucres Bio 1L

Sans sucres
Sans édulcorants
Sans lactose et sans gluten

Ces deux laits d'amande bénéficient des allégations "sans sucres" car ils contiennent moins de 0,5 g de sucres totaux pour 100 g ou 100 ml ; et "sans édulcorants" car ils ne contiennent pas d'ingrédients utilisés pour leurs propriétés édulcorantes (Selon le règlement (CE) n° 1924/2006). Cependant, ils contiennent des sucres naturellement présents à hauteur de 0,1 g pour 100 ml ou 100 g.

www.ecomil.com

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle.
Distributeur: BVBA MANNAVITA - Wevelgem - tel. 056.439852
info@mannavita.be - www.mannavita.be

vibracell®

Énergie & Tonus

CONCENTRÉ LIQUIDE

- **concentré multivitaminé**
- **100% naturel**
- **enrichi** de magnésium, L-carnitine, gelée royale, coenzym Q10, sélénium, acide folique, ...
- procure **vitalité & énergie**
- a un goût **délicieux**
- commencez dès maintenant votre **cure de Vibracell** (3 mois) pour **renforcer votre immunité !**

L'efficacité qui se ressent !

Devenez fan de Vibracell sur facebook !

Venez découvrir notre Vibracell aux salons :
Aubépine (4-5/10, Arlon),
et Parallèle (15-16/11, Ciney).

Martera
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS

Distribué par : Sanvita
T & F 02 522 77 82 — sanvita@skynet.be
www.martera.com

Quand le tango nous coache

De Buenos Aires à Montevideo, de Tokyo à Helsinki, de Paris à Bruxelles, le tango a la cote. Il se danse, mais surtout il se vit ! Dans cette thérapie en mouvement, métaphore de la relation, les tangueros développent écoute fine et ancrage, au travers d'un déséquilibre... savamment équilibrant.

©Eugenia Ramirez Miori

Le destin est facétieux... Hier, j'ai fait mes premiers pas (hésitants) au tango [(1)]. Ce n'était pourtant pas à l'ordre du jour lorsque j'ai proposé cet article, mais la marche sur le feu, dont j'ai témoigné dans notre numéro précédent, a soufflé sur les braises de mes passions (en l'occurrence, la danse et l'Argentine) et m'a incitée à aller plus loin sur le chemin de la réalisation, en transcendant peurs et blocages. Or, le tango offre un outil rêvé pour déployer ses ailes ! Bien sûr, après ce cours initial, je n'en suis qu'à l'extrême genèse de ce qui, bien plus qu'une danse, figure un art de vivre. Mais, déjà, je sens qu'un (nouveau) monde s'ouvre, qui dépasse de loin la technique, pour aller toucher aux tréfonds de l'être. À la relation à l'autre. À l'alchimie sacrée (et complexe) du féminin et du masculin - ce yin et ce yang présents aussi en chacun de nous, homme ou femme. À l'équilibre donc, au propre comme au figuré. Plus largement, à notre présence au monde.

> *« Le tango permet de développer une écoute vraie et d'arrêter les suppositions, source de tant de malentendus.*

Alors, bien sûr, on peut faire le choix de s'arrêter à la danse - à la sensualité sublimée, à la beauté incarnée que met en mouvement le tango, mais très vraisemblablement, qu'on le veuille ou non, le tango, lui, nous travaillera au cœur et au corps, dans nos différentes dimensions. *Le tango est une possibilité infinie*, affirmait l'écrivain argentin, Leopoldo Marechal !

Une école de vie

Si le tango nous coache subtilement, parfois à l'insu de notre plein gré, certains enseignants exacerbent cet aspect développement personnel, en proposant, en marge des cours classiques, des activités spécifiques de tango-coaching, pour couples, entreprises ou personnes en cheminement. *Le tango est un outil magnifique pour travailler sur soi, se connaître et appréhender sa manière de communiquer avec l'autre. Il permet de développer une écoute vraie et d'arrêter les suppositions, source de tant de malentendus*, explique Eugenia Ramirez Miori, qui, outre ses cours de tango réputés, propose du tango-coaching [(2)]. *Plutôt que d'aller gratter nos blessures, le tango passe directement par le corps pour mettre en mouvement notre potentiel créateur et de transformation. Nos blessures trouvent leur source dans notre connexion à l'autre (parents, partenaires, patrons, etc.), dès lors la seule façon de guérir le trauma est de travailler le lien, d'entrer en relation avec l'autre*, fait remarquer notre « tango-coach ». Cette danse travaille finement l'assertivité, l'intention claire, la direction ou encore l'écoute active. Mais aussi la juste distance dans le lien, de quelque nature qu'il soit. *Le tango véhicule beaucoup de passion... et la passion doit être canalisée pour ne pas tout détruire.*

CARNET PRATIQUE

(1) Maison du Tango Argentin / Toulouse www.tangueando.fr

(2) Eugenia Ramirez Miori, comédienne de formation, est enseignante de tango et Coach de Vie (certifiée BAO, Elan Vital). Outre des cours de tango, elle propose plus spécifiquement du tango-coaching.
Voir www.vida-asbl.be + www.tangoargentino.be (Nosotros Tango Club).

©Eugenia Ramirez Miori

De l'obstacle à l'opportunité

Eugenia Ramirez Miori aime à souligner que *le tango est une opportunité*. Dans cette danse sociale, les protagonistes se retrouvent dans l'improvisation constante... à l'image de ce que la vie, jour après jour, exige de nous. Cette existence qui nous teste non stop, nous pousse dans nos retranchements, jusqu'à parfois nous faire trébucher ! *Le tango peut nous aider à percevoir nos erreurs comme des opportunités. Les plus beaux pas de tango naissent d'une erreur. Or, trop souvent, quand on commet un « faux pas », on s'arrête – à l'instar de ce que l'on fait dans notre quotidien quand un obstacle se dresse sur notre route.* Opportunité aussi de se réinventer à chaque instant, car, avec le tango, on apprend à répéter (le mouvement, les pas) sans se répéter. Et l'autre, dans cette quête, devient le miroir de notre capacité à nous faire comprendre et à comprendre. Le reflet de notre impatience, de notre maladresse, ouvrant aussi un possible chemin vers la perfection. Vers le meilleur de soi. Un lien où peuvent fleurir l'acceptation et la bienveillance.

Rentrer à la maison

Dans cette société désincarnée qui clive le corps et la tête, le tango propose une voie de réconciliation. Pas à pas, on apprend à habiter son corps, à « rentrer à la maison ». À déployer une verticalité tout en souplesse. Les tangueros y déploient un déséquilibre équilibré, un décentrage très centré, où chacun enracine son axe, entre ciel et terre. Autrement dit, un ancrage en soi, dans l'ouverture à l'autre. On y expérimente aussi un certain lâcher-prise – encore faut-il bien comprendre ce mot, si galvaudé ! *On ne va pas décrocher le mental, on va le diriger. Le tango est une méditation en mouvement, une école de la pleine conscience.* On y cultive son intuition et on active le cerveau préfrontal qui aiguise notre sens de l'adaptation, de la créativité. Mais « rentrer chez soi », c'est aussi symboliquement pouvoir mieux accueillir l'autre, dans sa singularité. Dans ce face-à-face, cet abrazo, l'homme, la femme, a pleine conscience de soi, de son individualité et préserve son espace sacré, tout en faisant « don de soi » à l'autre. Depuis sa naissance le long des rives du Río de la Plata [3] qui ont accueilli tant de migrants, le tango joue un rôle de guérisseur : il soigne la nostalgie de l'exil. L'exil loin des siens, loin de soi. Dans notre époque en quête de sens... il retrouve tout son sens ! ●

Carine Anselme

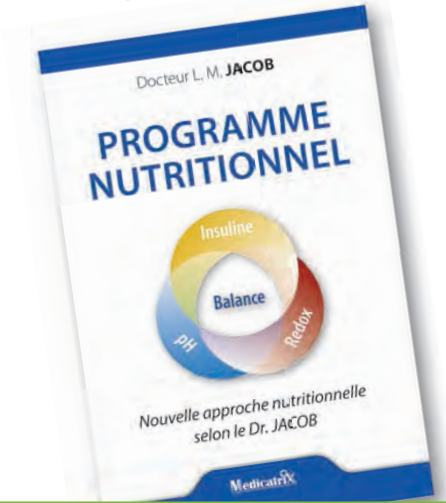
(3) Le tango « argentin » n'est pas seulement argentin, il est aussi uruguayen, plus précisément « rioplatense » (del Río de la Plata). Le Tango est une danse qui originellement se dansait tant à Buenos Aires qu'à Montevideo – où débarquaient les migrants.

Vous pouvez vous procurer le magazine :

- soit en magasin bio où il est à votre disposition gratuitement, dans les limites du stock disponible
- soit par abonnement payant, pour le recevoir chez vous en toute certitude

ABONNEZ-VOUS maintenant pour un an

et recevez « Programme Nutritionnel » du Dr. L.M. Jacob, ed. Marco Pietteur



Offre valable du 1er au 31 octobre 2014
(date du virement faisant foi)
Pour les nouveaux abonnés et dans la limite du stock disponible

Bulletin d'abonnement à renvoyer à : Bio Info Belgique
30, Clos Chapelle-aux-Champs
Boîte 1.30.30 - 1200 Bruxelles (Belgique)

Je m'abonne pour un an, soit 11 numéros,
et je paie la somme de 25 € (35 € pour l'étranger).

❑ Par chèque ci-joint

❑ Par virement au N° de compte CBC :
BE20 7320 0566 5356 de **Alma Service sprl**

Nom : .....
Prénom : .....
(Ass./ Société) .....
Adresse : .....
.....
Code Postal : .....
Ville : .....
Pays : .....
Tél. : .....
E-mail : .....

Peau et cheveux afros, soins au naturel

Dermatologiquement parlant, la peau noire n'est pas tellement différente des autres. Cependant, si elle résiste mieux au soleil, elle a une fâcheuse tendance à s'irriter et à se déshydrater au moindre stimulus (frottements des vêtements, vent et pluie, froid…), et cicatrise assez mal en se pigmentant parfois de façon disgracieuse. Les hommes, eux, sont surtout confrontés au feu du rasoir et aux poils incarnés, car leur épiderme kératinise plus vite, empêchant parfois la repousse normale du poil. La feuille de route à suivre : un nettoyage accompagné d'une exfoliation régulière en douceur, et une hydratation continue.

Par **Julien Kaibeck**

EXFOLIER

Il est intéressant de combiner des acides naturels (citrique, lactique, glycolique), qui assurent une exfoliation enzymatique, à des grains fins et doux comme ceux du sucre ou du bicarbonate de soude. Une recette simple : mélanger dans un petit bol le jus d'un demi-citron à deux grosses cuillères de bicarbonate de soude (ça mousse) ou de sucre. Ce gommage peut se pratiquer une fois par semaine sur le visage, jusqu'à deux sur le corps si on a la peau très sèche. On l'évite en cas d'acné : on opte alors pour un simple passage de jus de citron au coton sur la peau, à laisser poser au moins 2 minutes avant de bien rincer à l'eau claire. Le citron a également un effet égalisateur de teint (antitaches).

RÉHYDRATER

On masse la peau une fois bien nettoyée avec quelques gouttes d'huile pénétrante et relipidante, chauffées dans les mains. Les huiles de jojoba, de kukui, de noisette, de macadamia et d'avocat conviennent à merveille aux peaux noires. Si la peau est très sèche, on termine par une crème hydratante. Inutile d'avoir recours à une marque estampillée « afro », du moment que la texture et la composition conviennent. La marque Karethic propose cependant une crème hydra-matifiante certifiée pour peaux mixtes ou grasses, à base de poudre de riz et de son fameux beurre de karité grand cru nourrissant et protecteur. Il existe aussi une BB crème bio spéciale peaux noires : Blackbao zéro défaut de Phytema Bio, à base de soie de bambou et de coco, hydrate, corrige le teint imparfait et matifie en un seul geste.

PLUS D'INFOS

Retrouvez Julien sur son blog vidéo pour des conseils pratiques sur la beauté au naturel : *www.lessentieldejulien.com.*

CHEVEUX AFROS : RETOUR AU NATUREL !

Depuis quelques années, la tendance est au *nappy*, de *natural* et *happy*. Beaucoup de femmes noires souhaitent renouer avec leur identité et faire la paix avec leurs cheveux en abandonnant les lissages et les extensions. C'est tout bénéfice pour le cheveu, mais cela a un prix. Le cheveu crépu est en effet très fin et sec par nature. Les soins ciblés sont donc impératifs, et quelques règles sont à respecter. La structure frisée du cheveu empêche les cuticules de le couvrir uniformément. Cela le rend cassant et poreux. On l'hydrate à l'aide d'une huile végétale plutôt que minérale (qui n'apporte rien au cheveu même si elle le gaine parfaitement). L'huile de coco a la cote, mais l'huile de sapote, d'avocat ou de jojoba et le beurre de karité fonctionnent aussi très bien. Après un shampooing doux (sans sulfates) et un après-shampooing démêlant, on essore et on masse les cheveux de la racine jusqu'aux pointes avec l'huile chauffée dans les mains. On sèche ensuite à froid avant de coiffer. On trouve sur internet des tutoriels originaux pour réaliser les fameux *Bantu knots* (nœuds bantous) ou les *Finger coils* (boucles naturelles, sans produits chimiques) qui font fureur aux États-Unis…

Conseils conso

- La marque Noire Ô Naturel propose un shampooing crème 3 en 1 qui lave, démêle et soigne. Sans sulfates (ennemis de cheveux crépus) et certifiée bio, la formule est à base d'aloe vera, d'huile de mongogo et de sésame.
- Le nouvel après-shampooing démêlant BIO Beauté de Nuxe, une texture crème à base d'huile d'amande douce, de coco et de karité, se masse sur les cheveux crépus ou se pose quelques minutes avant rinçage pour un effet adoucissant et démêlant très satisfaisant. Idéal pour celles qui sont pressées.
- Deux gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang totum du laboratoire Pranarôm peuvent être ajoutées à une dose de shampooing pour le rendre plus stimulant au niveau du cuir chevelu.
- Le baume capillaire fondant 2 en 1 de Karethic s'applique en masque 15 minutes avant le shampoing ou quotidiennement le matin sur la pointe des cheveux. Il apporte brillance et douceur sans alourdir.

Aurea

NATUR' lift

Acide Hyaluronique²
Hyaluronzuur²
Aloe Vera
Effet Lifting
Lift effect

NEW

Crème Visage
Anti Age & Tonifiante
Gezichtcreme
Anti-aging & tonusgevende

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

Aurea une marque de **Pro-Vera S.A.** - Clos Lamartine, 1 - 1420 Bra /era.biz

HOLISTICA
La Qualité porte un nom

Extrait total & unique de Shii-Ta-Ké sauvage

SHII-TA-KER

A fond l'Hiver !

Extrait total concentré de Shii-Ta-Ké
Le produit de référence depuis + de 25 ans
SHII-TA-KER HOLISTICA
Contient naturellement 3 polysaccharides.
Complément alimentaire
48 Gélules 20 g

Immunité au top, riche en Beta-glucans.
Alliés les plus PUISSANTS de votre système immunitaire (Scientifiquement prouvé)

Conseil : Utilisez le Shiitaker avec notre Ultra D-sium pour un effet optimal.
HOLISTICA est une gamme de produit garantie 100% naturel, sans solvant ni nanoparticules.

Distributeur exclusive pour la Belgique - **BioHolistic s.p.r.l.** - Clos Lamartine, 1 - 1420 Braine l'Alleud - Belgique - Tel. : +32 2 387 43 87 - Fax : +32 2 387 51 87 - www.bioholistic.be

Déployer sa vie avec le Journal créatif

Vous avez des rêves sur le bout de la langue, des projets dans le tiroir, des blocages sur votre route ? Fleurissez dans toutes vos dimensions avec le Journal créatif, une approche dynamique du journal intime qui mêle écriture, dessin et collage. Une source créative qui rejaillit sur toute la vie.

Il suffit de peu... D'un carnet aux pages immaculées, de feutres, crayons de couleur ou pastels, de quelques magazines périmés, d'une paire de ciseaux, de colle... et d'une petite étincelle personnelle pour raviver la flamme en berne ! Et relancer ainsi le processus créateur d'une vie engourdie.

Au gré des jours, des questionnements et événement intimes, ce cahier-journal fleurira de collages, dessins, mandalas, poèmes et autres explorations inventives. Inutile de se faire un sang d'encre à l'idée d'un éventuel vertige de la page blanche : dans cet exercice, nul besoin d'être un artiste ou d'avoir une compétence en écriture pour lâcher la bride de sa créativité ! Dans un tel processus, moins on cherche à contrôler ce qui se crée, mieux on parvient à s'exprimer.

L'union fait la force

Le trait de génie du journal créatif, une méthode créée par la Québécoise Anne-Marie Jobin, qui l'enseigne à présent à travers le monde, est d'allier le pouvoir des mots avec la force jaillissante du dessin et des collages. Les trois approches s'éveillent et se nourrissent l'une l'autre, favorisant l'éclosion créative. *« Cette approche dynamique du journal intime s'appuie sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de l'écriture créative »*, précise Anne-Marie Jobin. Elle est l'auteure par ailleurs d'un livre sur cette méthode du journal créatif, qui se fonde sur une soixantaine de techniques...

Initiation

Deux idées pour se mettre à l'œuvre

Approfondir le rêve : *le journal créatif est le lieu... rêvé pour déployer le rêve et « l'encrer » dans la réalité. Dans votre journal créatif, entamez un dialogue spontané avec votre rêve (ses personnages, ses images...), et dessinez ou faites un collage à partir des éléments-phares du scénario onirique. Vous y trouverez peut-être la clé des songes ?*

La météo du jour : *en panne d'inspiration pour démarrer ? Posez-vous la question : quelle est la couleur de mon humeur, aujourd'hui ? Posez-la sur le papier, en touches colorées, en mots, en collage...*

et des combinaisons quasi à l'infini entre elles [(1)]. Une plongée dans les profondeurs de l'être qui, paradoxalement, permet une mise à distance, ouvrant à la possibilité de se « re-créer » (de se récréer, aussi !).

« Cette approche favorise les retrouvailles de la personne avec son chemin, qui s'est parfois perdu dans les embrouillaminis de la vie », relève Josette Carpentier, qui anime des ateliers autour du journal créatif en Belgique.

Ouvrir le robinet créatif

Matériaux, sujets et thèmes à explorer permettent, l'air de rien, de mettre confortablement le pied à l'étrier pour commencer à « donner vie » à son journal créatif. *« Je me souviens d'une expérience puissante, lors d'une séance de journal créatif animée par Anne-Marie Jobin. Tout est parti d'une proposition qui, de prime abord, me semblait peu enthousiasmante. Il s'agissait d'observer la pièce où nous nous trouvions. Or, je trouvais les couleurs ternes, entre gris, brun, beige... J'ai alors simplement tracé une forme que j'ai coloriée, avec un échantillon des couleurs présentes. Soudain, en observant mon travail, j'ai vu des ocres, du sable... et surgissant, au milieu de ce désert, une gazelle stylisée. J'ai compris cette révélation : le dessin dit autrement. Et il dit fort. En l'occurrence, ici, il me soufflait que le désert que je croyais voir, était en fait habité par une gazelle, moi. À partir de ce dessin, une véritable pulsion d'écriture s'est déclenchée en moi. Le dessin pouvait donc m'inspirer en mots ce que venaient traduire mes crayons »*, témoigne Josette Carpentier, qui anime également des ateliers d'écriture créative. De quoi lâcher les croyances limitantes ! Et s'ouvrir à la magie de ce qui se dit et s'esquisse entre les lignes.

Rallumer le foyer

Si le journal créatif offre un rendez-vous privilégié avec soi-même, il a l'avantage de s'adapter à plusieurs environnements : entreprise, hôpital, école, maison de retraite... Il peut aussi incarner, en beauté, un outil de dialogue et d'épanouissement familial. *« J'ai mis ce carnet à disposition de la famille. Parfois nous créons tous ensemble – un mandala collectif, un collage, un texte... Parfois nous y vivons un moment privilégié à deux – avec mon mari, ma fille ou mon fils, tandis qu'à d'autres occasions, nous y laissons une trace personnelle. Nous y désamorçons avec humour nos malentendus, nous y déployons nos envies, nous y consignons nos souvenirs. Ce "journal de bord" nous permet d'insuffler de la créativité dans notre quotidien, de prendre du recul... et simplement de passer de joyeux moments en famille, qui nous sortent de l'ordinateur ou de la télévision. Nous aimons le feuilleter, comme un album de photos, après »*, témoigne Laure.

Ainsi met-on un peu d'art dans sa vie et un peu de vie dans son art, comme aimait dire l'acteur Louis Jouvet. ●

Carine Anselme

(1) « Le nouveau journal créatif », Anne-Marie Jobin (éd. Le Jour, 2010).

CARNET PRATIQUE

Sur www.journalcreatif.com, site d'Anne-Marie Jobin, vous trouverez plus de ressources, le lien vers une liste d'animateurs certifiés, ainsi que l'agenda des ateliers et formations à travers le monde (France, Belgique, Québec…). Voir notamment l'onglet Calendrier. Anne-Marie Jobin organise des formations d'animateurs en Journal créatif en Europe.

Ecrévolutions, Josette Carpentier, www.ecrevolutions.be.

À LIRE

« L'écriture créative, 80 exercices pour libérer sa plume et oser écrire », Josette Carpentier (éd. Eyrolles, 2009).

: lupovet

WWW.GREENFEELING.BE

ALIMENTATION CANINE NATURELLE

Sans Additifs et sans Gluten

:LUPOVET c'est une gamme d'aliments, de friandises et de compléments alimentaires pour votre chien. Une alimentation diversifiée qui, à elle seule, convient à toutes les races de chiens - comme dans la nature.

Un procédé de pression des aliments à froid, aliments cuits à 38°C maximum. Presque à la température du corps des proies sauvages. Ce que le chien a toujours aimé se trouve dans LUPOVET.

Nous livrons à domicile, par la poste et les points Kiala. Prises de commandes par téléphone ou e-mail.

Green Feeling
100% Naturel
Adeline WERTZ
Rue Sokeu 1 - 4877 Olne - Tel: +32(0)498 56 06 41
www.greenfeeling.be - a.wertz@greenfeeling.be
TVA: BE 0895 088 284

Naturel et Bio
Votre magasin Santé et Bien-être
Vous invite à découvrir toutes nos nouveautés

Découvrez tous les ingrédients pour fabriquer vos cosmétiques maison.

Tentez l'expérience avec nos kits !

Vous retrouvez toujours vos produits habituels…
Compléments alimentaires – Aromathérapie
Gemmothérapie – Fleurs de Bach – Cosmétiques
Espace produits de la ruche : Miels, Propolis et Gelée royale
… et nos conseils personnalisés.

www.natureletbio.be

bvd de la Meuse, 1 - 5100 Jambes *(en face du pont de Jambes)*
081/30.57.63 - info@natureletbio.be

Le lait pour bébé ? en bio !

S'il est rassurant de savoir que tous les laits infantiles sont soumis à des règlementations strictes quant à leur composition, les laits certifiés bio garantissent, en plus, l'absence de substances toxiques.

Dans la gamme des laits pour les tout-petits, ceux qui sont dit « premier âge » sont destinés aux bébés de la naissance jusqu'à six mois, âge auquel débute la diversification alimentaire. Vient ensuite le lait 2ème âge, ou de suite, que bébé va consommer jusqu'à l'âge de un an. Tous les laits infantiles, sauf les préparations à base de protéines de soja, proviennent du lait de vache qui a été transformé pour se rapprocher au plus près du lait maternel et s'adapter aux besoins du nourrisson.

Teneur en protéines limitée

Le lait de vache « brut » est déconseillé jusqu'à l'âge de trois ans car il n'est pas suffisamment riche en acides gras essentiels, vitamines, fer et autres minéraux. Il est par contre beaucoup trop riche en protéines. Bien qu'indispensables au bon développement cérébral et musculaire, les protéines, consommées avec excès, font courir le risque d'obésité. Les apports conseillés sont de 10 g par jour pour un enfant, ce qui correspond à la teneur en protéines contenues dans le lait maternel, à savoir 10 g de protéines par litre de lait. Le lait de vache en contient 35 g ! Voilà pourquoi il doit être banni de l'alimentation du bébé jusqu'à ses trois ans.

Les laits infantiles, quant à eux, ont une teneur en protéines qui tourne autour de 15 à 17 g par litre. Certaines marques ont réussi à baisser ce taux à 12 g environ.

> *« Des recherches menées en Grande-Bretagne et en France ont récemment révélé une présence importante d'aluminium dans certains laits infantiles.*

Laits enrichis

La composition des laits infantiles doit respecter des recommandations très précises élaborées par des instances scientifiques internationales et nationales.

Les laits 1er âge sont enrichis en vitamines (A, B, C, D, E, K, B9 ou acide folique), en minéraux et acides gras essentiels, indispensables au développement du cerveau du bébé. Ils contiennent aussi des sels minéraux comme le sodium, le potassium, le chlore, le calcium, le magnésium, le fer… qui contribuent au bon fonctionnement des cellules. Ces laits infantiles couvrent bien la totalité des besoins du nourrisson pendant les quatre à six premiers mois de sa vie. Seule une supplémentation en vitamine D et en fluor est nécessaire.

Les laits de suite sont conçus pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés de six à douze mois, dans le cadre d'une alimentation progressivement diversifiée. Ils fournissent les nutriments essentiels : protéines, glucides, lipides - dont des acides gras essentiels – vitamines, calcium, fer, zinc, etc. Tous les laits de suite apportent 13 vitamines et 13 minéraux.

Attention à l'aluminium

Des recherches menées en Grande-Bretagne et en France ont récemment révélé une présence importante d'aluminium (neurotoxique) dans certains laits infantiles. Les conditions de stockage et d'emballage des produits seraient à l'origine de la contamination. Les taux relevés sont cependant largement en dessous des doses maximales fixées par l'Agence européenne de sécurité alimentaire (EFSA). Si jusqu'ici, rien n'oblige les producteurs à mentionner la teneur d'aluminium sur leurs emballages, il apparait pourtant indispensable qu'elle soit rendue obligatoire afin de permettre aux parents de choisir le lait en connaissance de cause.

Laits bio

La meilleure façon de prémunir les bébés contre la présence d'aluminium et autres produits toxiques (pesticides, herbicides, insecticides, OGM, hormones de croissance, antibiotiques…) est de se tourner vers les laits infantiles bio. Comme pour tous les produits bio, ces laits sont garantis sans aluminium ajouté sous toutes ses formes et portent les labels qui certifient qu'ils sont issus de l'agriculture biologique. ●

Colette Barbier

Surpoids

2ème année de succès

Enfin une solution minceur bio réellement efficace et responsable !

BIO KILOS® graisses rebelles est un comprimé minceur français **100% bio** dont la popularité ne cesse de croître. Il est destiné :

- **aux femmes et aux hommes de plus de 40 ans** dont l'alimentation est équilibrée mais qui souffrent de *kilos incrustés* depuis des années et qui exigent des ingrédients d'un très haut niveau de pureté ;
- **aux personnes gourmandes de tout âge** qui assument leur péché mignon, mais qui veulent au moins *stabiliser leur poids* afin de préserver leur santé sur le long terme ;
- **aux périodes d'excès de table** *(voyages, fêtes...)* — en prévention *avant et pendant l'évènement* ou pour retrouver la ligne *après.*

UNE SOLUTION MINCEUR RESPONSABLE

Le succès de la formule de **BIO KILOS®** tient au fait qu'elle agit sur tous les fronts :

- **stimulation de la thermogenèse** *(thé vert, guarana, maté)* afin de brûler les graisses *(comme lors de la pratique d'un sport)* et de combattre au maximum *l'effet yoyo* de fin de cure ;
- aide vers un **équilibre alimentaire optimal** *(spiruline, nopal)* ;
- **protection de l'immunité et de la vitalité** *(acérola, extraits de pépins de raisin et de pamplemousse),* trop souvent négligées lors d'une période de perte de poids.

Votre santé est ainsi respectée et les résultats renforcés car une personne en pleine forme **brûle davantage de calories** qu'une personne affaiblie ou déprimée.

3 comprimés par jour seulement. Résultats visibles dès 2 à 3 semaines.
Prix conseillé : 49,80 € le pilulier pour 1 mois *(90 comprimés).*

Chute des cheveux

La réponse bio de référence pour relancer la croissance et retrouver du volume

Depuis déjà 7 ans, les comprimés **BIO 5® chute des cheveux** révolutionnent le concept de l'antichute capillaire en France et en Belgique en proposant une réelle alternative efficace et **100% bio** aux fortifiants vitaminés.

AGISSEZ ENFIN SUR LA CAUSE DU PROBLÈME !

Le choix d'un antichute capillaire inadapté peut provoquer des déceptions. En cas de chute androgénique *(parfois appelée aussi "chute hormonale"),* il est essentiel d'agir sur **la cause réelle** du phénomène, c'est-à-dire *la surproduction de 5-alpha-réductase.* C'est le secret du succès de **BIO 5®**. Il est donc parfaitement indiqué :

- **en prévention** pour les jeunes gens dont les antécédents familiaux *(père, frères)* font craindre une future alopécie et qui veulent agir dès les premiers signes ;
- **pour les femmes** dont les modifications hormonales dues à *la ménopause* ou à *l'après-grossesse* provoquent une perte de densité et de volume, accompagnée parfois d'une chute prononcée ou d'inflammations ;
- **pour les hommes** qui désirent freiner une chute anormale et *sauvegarder leur capital-cheveux* en optimisant les cycles pilaires qui leur restent.

Un seul comprimé par jour suffit. Résultats visibles dès 6 à 8 semaines.
Prix conseillé : 74,90 € le pilulier pour 3 mois *(soit moins de 25 € seulement le mois de cure).*

Compléments alimentaires 100% bio, fabriqués en Bretagne (France)

Informations et vente à distance directement auprès du laboratoire :

✆ 02-318 84 94 • www.bio5.be • www.biokilos.be

sans soja ni produit animal · PILULIER VÉGÉTAL issu de maïs sans OGM · ECO CERT organisme de certification · Science & Équilibre laboratoires

Bio 5® & Bio Kilos® sont également disponibles dans une sélection de points de vente bio :

BELGIQUE

1040 Bruxelles Etterbeek : *L'Essence-Ciel*
Avenue de l'Armée 13 - ✆ 02-732 87 02

1050 Bruxelles Ixelles : *Bio Shanti*
Avenue Adolphe Buyl 70 - ✆ 02-647 88 60

1150 Bruxelles Woluwe-St-Pierre : *Bio World*
Rue Longue 6 - ✆ 02-772 62 97

1160 Bruxelles Auderghem : *La Vie Saine*
Chaussée de Wavre 1264 - ✆ 02-672 63 00

1180 Bruxelles Uccle : *Trinity*
Chaussée d'Alsemberg 610 - ✆ 02-345 98 45

1410 Waterloo : *L'Acacia*
Chaussée de Bruxelles 318 - ✆ 02-351 45 51

4100 Seraing : *Boutique Santé*
Rue Morchamps 40 - ✆ 04-338 28 33

4130 Esneux : *Que F'Hair*
Rue de Bruxelles 21 - ✆ 04-380 54 80

4300 Waremme : *Pharmacie Blairvacq*
Rue Joseph-Wauters 24 - ✆ 019-33 91 91

4900 Spa : *Sanoriz*
Rue Servais 3 - ✆ 087-77 11 50

4910 Theux : *Bio Fagnes*
Les Digues 6 - ✆ 087 788 488

5030 Gembloux : *La Clé des Champs*
Place de l'Orneau 15 - ✆ 081-61 37 98

5300 Andenne : *Bio & Co*
Rue Brun 26 - ✆ 085-21 18 10

6000 Charleroi : *Centre Bastin*
Rue Étienne Dourlet 27A-B - ✆ 071-41 10 26

6700 Arlon : *Centre Marina*
Rue De Bastogne 141 - ✆ 063-42 49 11

6760 Virton : *Estea*
Rue d'Arlon 14 - ✆ 063-45 71 21

6820 Florenville : *Dame Nature*
Rue de l'Église 11 - ✆ 061-31 49 39

7060 Soignies : *L'Herboristerie*
Rue Chanoine Scarmure 3 - ✆ 067-55 75 06

LUXEMBOURG

4067 Esch/Alzette : *Biovie* et *Bio Natura*
1 rue du Commerce - ✆ 53 00 93

6171 Godbrange : *Initial LU (Patrick Meyer)*
13 Am Hesselter - ✆ 26 78 38 79

Votre boutique préférée n'est pas encore répertoriée ? Demandez-lui de nous contacter afin de devenir partenaire !

La chasse au trésor du 21e siècle !

Aventure, découverte, plaisir et tourisme ludique sont quelques-uns des maîtres-mots de ce nouveau passe-temps qui vise à transformer balades familiales et randonnées sportives en une joyeuse recherche de « trésors » placés dans des « géocaches ».

Envie de découvrir le monde, de voir les paysages sous un nouvel angle, de parcourir de magnifiques régions, en apprenant des tas de choses sur l'histoire locale et les sites méconnus ? Désir de se balader, à pied ou à vélo, en sortant des sentiers battus et en s'amusant ? Plaisir de se retrouver dans la peau d'un explorateur ? Rêve de participer à une chasse au trésor grandeur nature ? Une solution : le géocaching !

Essor lié aux GPS portables

Apparu officiellement en 2.000 dans l'Oregon, aux États-Unis, le géocaching mêle randonnée, chasse au trésor et nouvelles technologies. C'est un loisir de plein air, passionnant, totalement gratuit, ouvert à tous, petits et grands, et écolo. Son essor est dû à la popularisation et la démocratisation des récepteurs GPS portables.

Le principe du jeu est simple. Pour commencer, un « géocacheur » dissimule dans un endroit déterminé, sans l'enterrer, une boîte hermétique, de taille variable, dans laquelle il place un certain nombre d'objets (souvenirs, menue monnaie, gadgets, petits jouets, jeux de carte, porte-clés, autocollants, figurines...), ayant plus au moins de valeur.

Au minimum, la boîte contient aussi un crayon, un taille-crayon, un mot d'explication sur le concept du géocaching, et un « livre de bord » ou « logbook », qui permet d'enregistrer les visites. Mais pas de nourriture, même emballée, afin de ne pas attirer les animaux, ni d'objets dangereux ou illégaux.

Bien choisir la « géocache »

Le défi du créateur de cache consiste à trouver un endroit aisé à atteindre, mais que les promeneurs traditionnels et les vandales potentiels ne pourront pas facilement remarquer. La « géocache » est choisie pour sa valeur géographique, historique, culturelle, scientifique ou sentimentale.

Il existe plusieurs types de « géocaches » : traditionnelle (les coordonnées mènent directement au trésor), multi (le trésor est trouvé après plusieurs étapes), mystère (besoin de résoudre une énigme pour accéder aux coordonnées complètes),…

Certaines nécessitent une promenade, voire un peu d'escalade, d'autres un accès par bateau ou une descente en rappel et d'autres encore ne peuvent être trouvées que la nuit, grâce à des balises fluorescentes qui s'illuminent à la lueur d'une lampe de poche.

> *« Le geocaching se conjugue avec la notion d'éco-responsabilité. La règle la plus importante c'est le respect de l'environnement »*

EN SAVOIR PLUS :

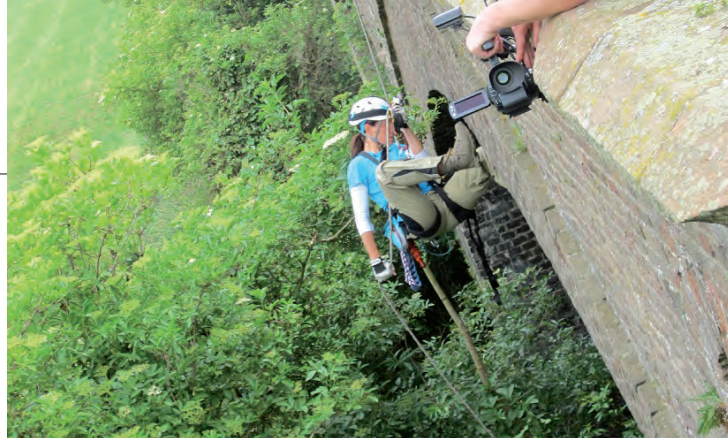
Site international du géocaching : www.geocaching.com
Site du géocaching en Belgique : www.geocaching.be

À la recherche du trésor

Ensuite, à l'aide d'un récepteur GPS, le « géocacheur » détermine les coordonnées exactes de la cachette, qu'il publie sur le site internet officiel du géocaching. D'autres indices et informations pratiques sont parfois communiqués.

Toutes ces données sont vues par d'autres personnes, qui, téléchargent les coordonnées sur leur GPS ou leur smartphone. Munies éventuellement d'une carte d'état-major et habillées d'une tenue qui convient aux randonnées tout-terrain et à tous les types de temps, ces personnes, les « géochercheurs » ou « géotrouveurs », se lancent à la recherche du trésor caché.

Au bout du parcours, si elles trouvent la cachette, elles signent le « logbook », et ont le droit de prendre un objet, à condition de le remplacer par un autre, si possible d'une valeur égale ou supérieure. Ainsi, le contenu de la cache change continuellement. Reste à bien refermer la cache et



Certaines géocaches nécessitent une promenade, d'autres un accès par bateau ou une descente en rappel.

à la replacer au bon endroit, avec le camouflage qui s'y trouvait.

Une grande convivialité

Une fois de retour à la maison, il est de coutume que le « géochercheur » fasse part de sa découverte sur le site du géocaching, qu'il laisse un petit commentaire, partage une anecdote amusante, des photos, des astuces ou encore des indices.

Très vite des contacts se nouent, de manière virtuelle d'abord via les « logs » et les échanges sur le forum, puis dans le monde réel via des invitations à aller pratiquer le géocaching ensemble. Raids et événements sont autant d'occasions de rencontres sympas et de partages passionnants. Une grande convivialité se cache derrière le géocaching.

Au fil des ans, ce jeu hig-tech est devenu extrêmement populaire. Actuellement, plus de deux millions de « géocaches » sont répertoriées dans plus de 200 pays sur les différents sites web dédiés à ce loisir et il y aurait plus de six millions de personnes pratiquant cette activité sur toute la planète.

Respect de l'environnement

Le géocaching se conjugue avec la notion d'éco-responsabilité. La règle la plus importante c'est le respect de l'environnement !

La chasse au trésor peut en effet avoir des répercussions sur les ressources naturelles, entraîner l'écrasement de plantes, endommager des habitats ou encore détruire des biens historiques et culturels.

C'est pourquoi il est interdit de placer une cache dans une réserve naturelle comme le Zwin ou les Hautes Fagnes. Et s'il s'agit d'un domaine privé, il faut alors en demander la permission préalable au propriétaire et l'indiquer dans la description de la cache. En règle générale, il faut retenir qu'on ne peut pas s'écarter des chemins et sentiers ouverts à la circulation du public. De plus, les « géocacheurs » sont responsables de l'entretien de leur cache.

Tourisme alternatif

Le géocaching est aussi un bel outil de promotion touristique, un excellent moyen de faire découvrir une région, des endroits intéressants près de chez soi. Certains parcours sont entièrement consacrés à la découverte de l'histoire d'un endroit. Les caches peuvent mener les « géocacheurs » dans des lieux qui, d'habitude, ne sont pas mis en valeur par les offices du tourisme et qui, par le biais de ces caches, jouissent d'une fréquentation régulière.

La Wallonie, qui compte des milliers d'adeptes, est peuplée de caches et de petits mystères qui ne demandent qu'à être découverts par des « géocacheurs » assoiffés d'aventure. À titre d'exemple, rien que sur La Roche-en-Ardenne, et en se limitant à un rayon de 10 km autour du centre, on en trouve une cinquantaine. De quoi admirer quelques-uns des plus beaux joyaux de nos Ardennes... •

Luc Ruidant

Naturellement
Hüsler Nest : « LA » literie naturelle
Et aussi sièges ergonomiques, mobilier contemporain en bois massif, peintures écologiques
48A, Quai du Commerce, 1000 Bruxelles — Tél 02/203 45 07
Ouvert du mardi au samedi de 10 à 18h30
Métro Yser ou Ste Catherine
www.naturellement.be

Écouter et se Faire Entendre
Éviter les 12 obstacles à la communication
Décoder ce que l'autre veut dire afin de l'écouter vraiment
Réagir efficacement face aux comportements qui nous perturbent
Entretenir des relations détendues sans jeux de pouvoir
À Bruxelles, en 2 week-ends, les 15, 16 novembre, 13 et 14 décembre
Marion Ceysens
02 374 42 93 ~ marion.ceysens@cpossible.be ~ www.cpossible.be

Une nouvelle vie pour les déchets de chantier !

Le secteur de la construction produit à lui seul 40% des déchets à l'échelle européenne ! Mais depuis quelques années, des initiatives de récupération, de valorisation et de recyclage se mettent en place. Petit tour d'horizon.

En Belgique, les déchets de construction sont la première source de déchets non-ménagers. Rien que la Wallonie en produit à elle seule quatre millions et demi de tonnes par an ! A Bruxelles, ceux-ci représentent un tiers des déchets non-ménagers produits chaque année dans la capitale. Que faire de ces montagnes de débris ? Les mettre en décharge ? Les brûler pour produire de la chaleur ? Que nenni. D'autres voies de gestion sont désormais possibles : réduction des déchets dès la conception du chantier, tri sur place, utilisation de matériaux recyclés, réutilisation des matériaux... Le bénéfice est évident, tant au niveau écologique, qu'économique (certains déchets sont devenus de vraies ressources) ou social, avec la création de nouvelles filières et même la naissance d'un futur métier, celui de « valoriste », formé pour récupérer tout ce qui peut l'être !

Guides du réemploi

Les initiatives et projets pilotes visant à recycler les déchets de construction se multiplient d'ailleurs. Un guide pratique sur la réutilisation et le réemploi a ainsi vu le jour en 2013. Destiné aux maîtres d'ouvrage, architectes, entrepreneurs, il est issu d'un projet piloté par les confédérations de la construction wallonne et bruxelloise (CCW et CCB-C), l'asbl Ressources, qui réunit les entreprises d'économie sociale actives dans le réemploi, et le Centre d'ingénierie pédagogique de l'Université de Liège (CIFFUL). Par ailleurs, le collectif Rotor, qui travaille depuis 2005 sur la question du réemploi, a mis sur pied avec le soutien de la Région de Bruxelles-Capitale, le projet Opalis, un site Internet qui s'adresse à tous ceux, du particulier au professionnel, qui désirent acheter, vendre, ou mettre en œuvre des matériaux de récupération. On y trouve un annuaire actualisé des revendeurs professionnels de matériaux de seconde main en Belgique, avec photos et description à l'appui, ainsi que des conseils concernant les matériaux de réemploi, leur mise en œuvre, ou encore les possibilités d'intégration de cinq d'entre eux dans des cahiers des charges exigeants. Une véritable bible du réemploi en ligne.

> *« Les initiatives et projets pilotes visant à recycler les déchets de construction se multiplient. »*

Une législation plus sévère

La législation en matière de tri des déchets de construction

POUR EN SAVOIR PLUS

www.res-sources.be

www.opalis.be

Réemploi et recyclage : aussi en construction ! www.ecoconso.be

Expériences pilotes

Les immeubles éco-rénovés Mundo N à Namur, et Mundo B à Bruxelles, sont de beaux exemples de réutilisation de déchets in situ et de recyclage. A Namur, de nombreux matériaux et équipements ont pu être récupérés : portes, escalier de secours, stores, revêtement de murs, luminaires, radiateurs, chaudière. A Bruxelles, les bacs de compostage ont été fabriqués à partir de palettes de chantier, les galets de l'étang proviennent de la destruction d'une terrasse et des débris de construction ont servis à réaliser des murs de rétention ! www.mundo-b.org, www.mundo-namur.org

s'est quant à elle passablement durcie.

« En Wallonie, il y a une obligation pour les entrepreneurs de trier les déchets, même si elle n'est pas toujours respectée », résume Aymé Argelès de la Confédération de la construction wallonne (CCW). *« Les déchets inertes (briques, pierres, béton, NDLR) qui représentent tout de même 80% des déchets de construction, ne peuvent par exemple plus être mis en décharge. Ils doivent obligatoirement être dirigés vers des centres de recyclage. Il y a aussi une obligation de reprise des déchets d'emballage ou de tri des déchets dangereux et non-dangereux ».* A Bruxelles, mêmes obligations de tri, même si le manque de place et le coût des emplacements sur la voie publique, conduisent souvent les entrepreneurs à ne prévoir que deux conteneurs, l'un pour les déchets inertes, l'autre pour les déchets en mélange. *« Ces matériaux mélangés ne sont pas perdus pour autant »*, nuance Nicolas Scherrier de Bruxelles-Environnement. *« Ils sont obligatoirement envoyés dans un centre pour y être triés, recyclés, revalorisés. Il n'y a qu'une toute petite partie qui finit en centre d'enfouissement ou qui est valorisée pour produire de l'énergie. L'inconvénient est qu'avec les déchets mélangés, il est beaucoup moins évident de faire du réemploi ou des matériaux recyclés purs et de qualité. Mais notre objectif est d'y arriver à l'avenir ».*

Enjeux futurs

Les exemples de matériaux de construction recyclés ou de réemploi se multiplient en tout cas : plaques en plâtre recyclé, recyclé de béton, ouate de cellulose à base de vieux papier, briques et carrelage de seconde main, huisseries intérieures, éléments de sanitaires et même éclairage de récupération... Aujourd'hui aussi, 80% des déchets de chantier inertes ont déjà été recyclés une première fois ! Par contre, la filière réemploi peine encore à émerger. Selon la Région wallonne, en 2010, seuls 0,7% des déchets du bâtiment ont été intégrés dans de nouveaux projets de construction ou de rénovation. C'est très peu. Une solution ? Mettre notamment sur pied des aides financières.

« Il faudrait pouvoir encourager ceux qui trient par rapport à ceux qui ne trient pas », estime Aymé Argelès. Mais le principal obstacle est sans doute ailleurs. Il tient en la réticence des utilisateurs à avoir recourt à des matériaux recyclés ou de réemploi, comme on le confirme à la CCW. *« Il y a un très grand frein à l'utilisation de ces matériaux. Leur intégration dans les cahiers des charges pose problème et certains maîtres d'œuvre redoutent d'y avoir recours. Il y a encore un grand travail d'information et de sensibilisation à mener ».* ●

Didier Dillen

www.Viva Bio.BE

BIO info.com
Jeu concours

La boutique online VivaBio.be, Pour une alimentation saine !

VivaBio.be présente une large gamme pour une cuisine saine. Découvrez une large gamme d'extracteurs de jus : le Kuvings, dont nous sommes l'importateur en Belgique, le Versapers, des extracteurs de jus verticaux et horizontaux Omega, Green Star Elite... Mais également le Blender Tribest, les déshydrateurs alimentaires, les germoirs à graines automatiques, les appareils à laits végétaux, les purificateurs d'eau et bien d'autres produits pour votre cuisine santé.

Spécialiste des produits pour une alimentation saine depuis 1999, découvrez notre boutique santé. L'engagement de notre équipe est de sélectionner pour vous des produits reconnus pour une alimentation saine.

L'équipe de VivaBio.

À gagner

- **2 extracteurs de jus Kuvings (d'une valeur de 399 Eur pièce)**

Questions www.vivabio.be

1. Quel est le nombre de tours/min. de l'extracteur de jus Kuvings (la réponse se trouve dans la fiche du produit sur le site www.vivabio.be)
2. Combien de réponses exactes à la première question allons-nous recevoir via le site www.bio-info.com ?

Participez au concours du 1er au 31 octobre 2014 à minuit par courrier ou via www.bio-info.com

Nom .....

Prénom .....

Adresse : .....

Code Postal : .....

Ville : ..... Pays : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

Par sa participation au concours, le participant reconnaît avoir pris connaissance et accepté le règlement du concours «VIVABIO». Le règlement du concours «VIVABIO» est disponible soit sur demande écrite accompagnée d'une enveloppe adressée et affranchie envoyée à la SPRL ALMA SERVICE, concours «VIVABIO», Clos Chapelle-aux-Champs, 30 B1.30.30 - 1200 Bruxelles, Belgique, soit sur le site Internet www.bio-info.com.

ECOLOGIE • QUALITE • SERVICE

Ecobati

Matériaux écologiques pour la construction et la décoration

+ de 3000 produits : le plus grand choix en Belgique

ISOLATION THERMIQUE ET ACOUSTIQUE, ENDUIT NATUREL, REVÊTEMENT DE SOL, TRAITEMENT DU BOIS ET PEINTURE NATURELLE

Nos magasins :

Liège info@ecobati.be 04/246.32.49

Tournai tournai@ecobati.be 069/49.50.90

Bruxelles bruxelles-sud@ecobati.be 02/318.20.70

Wavre wavre@ecobati.be 010/28.03.90

Arlon arlon@ecobati.be 063/39.30.39

Namur namur@ecobati.be 081/74.08.62

Sprimont sprimont@ecobati.be 04/365.86.77

www.ecobati.be

ACCUMULER LA CHALEUR, C'EST ECONOMISER L'ENERGIE

Le foyer HOXTER produit de l'air chaud, mais en optant pour le foyer de masse, il produit de la chaleur agréable par rayonnement. Branché sur un boiler, il pourra fournir l'eau chaude pour le sanitaire ou le chauffage. Il est parfaitement étanche et réputé costaud, sans oublier ses faibles émissions de poussières fines. Il convient aux maisons neuves et aux rénovations.

hoxter®

DOCUMENTATION DISTRIBUTEURS ➤ **056 77 60 90 www.dutry.be**

EVA® -WATER CLINIC- & utilébio®

Obtenez une eau purifiée et revitalisée naturellement

(Changement de votre cartouche tous les 9 mois maximum)

Existe en 7L, 12L et 25L (avec ou sans magnétisation naturelle de l'eau)

Pommeau de douche EVA

➔Filtre, purifie et adoucit l'eau
➔Action apaisante pour la peau
➔Réduit la consommation d'eau (-30%)

FILTRE EFFICACEMENT ET ÉCONOMIQUEMENT VOTRE EAU SANS AUCUN BRANCHEMENT

EVA -WATER CLINIC- utilébio

Distribué par UtileBio dans votre magasin BIO

4, rue Pasteur - 28120 illiers-Combray - France - Tél. : +33 (0)2 37 24 13 12

E-mail : contact@utilebio-france.com

Liste des distributeurs sur demande ou sur : www.utilebio-france.com

Un potager prêt pour l'hiver

Octobre est souvent le dernier mois de l'année où le jardinier amateur œuvre dans cet endroit privilégié qu'est le potager. Et il y a encore fort à faire pour préparer les cultures à la saison froide. Mission principale : protéger la production de l'humidité et du gel. Si certains légumes peuvent se stocker en cave ou en silos, d'autres sont à pailler. Explications de la cave au jardin.

Nous avons vu le mois dernier qu'un grand nombre de légumes avaient leur place au potager en arrière-saison et pouvaient nous assurer une production de crudités tout l'hiver. À condition d'avoir suivi ces conseils, le potager est idéalement fourni. C'est en octobre et novembre que je le trouve le plus beau, car toutes les plantes ont atteint leur développement optimal. Il est réconfortant de penser à tous les plats que l'on va pouvoir préparer pour compenser la rigueur de l'hiver… Pour ce faire, une protection efficace contre le froid, l'humidité et/ou la neige doit être envisagée.

Légumes à stocker

Les légumes racines se prêtent bien à la mise en conservation. La cave en est le lieu de prédilection, si elle jouit d'une bonne aération et d'un taux d'humidité raisonnable. Sur des claies ou des cageots, disposez les pommes de terre en lit de moins de trente centimètres de hauteur. Les courges et les potirons peuvent être stockés sur des claies, mais en un seul lit, et elles ne doivent pas se toucher. Si le sol de votre cave est en terre battue, creusez une tranchée et installez-y les carottes décolletées (on arrache le feuillage avec un minimum de collet, ce qui empêche la repousse). Recouvrez-les ensuite de terre, de sable ou de paille. Les navets, panais, radis d'hiver, céleris-raves, betteraves et pommes de terre peuvent être conservés ainsi.

À savoir

Traquer le mulot

En dehors des conditions climatiques, le mulot est le principal responsable des possibles dégâts. Il creuse en effet des galeries superficielles en consommant tous les légumes racines qui se présentent à lui. Le meilleur moyen de ne pas lui céder votre production est de le piéger. À moins de laisser faire ses prédateurs naturels : le chat, la chouette hulotte, le renard et la fouine.

Un silo fait maison

Si vous n'avez pas de cave, vous pouvez réaliser un silo dans votre jardin, de préférence dans un endroit abrité de la pluie. La solution idéale ? Récupérer un tambour de machine à laver ! Ses multiples trous permettent une bonne régulation de l'humidité et une parfaite protection contre les rongeurs et les limaces. Le tambour sera disposé sur un lit de cinq centimètres de sable de rivière, au fond d'un trou de trente centimètres plus profond que celui-ci. Les espaces entre terre et tambour seront comblés de sable de rivière, ce qui permettra d'éviter les attaques de limaces, cloportes et autres ravageurs. On le recouvrira ensuite de feuilles mortes sèches ou de paille, puis d'une protection contre la pluie.

En ce qui concerne les légumes feuilles telles que la frisée, la scarole, le céleri, la laitue d'hiver et la bette, une protection abondante de feuilles mortes ou de paillage sera nécessaire, mais insuffisante en cas de fortes gelées : une protection complémentaire de voiles de forçage peut être installée. Les autres légumes feuilles (choux, poireaux, épinards) résistent mieux au gel, mais apprécient la même protection en cas d'hiver rigoureux.

N'oubliez pas que c'est le moment d'arracher les endives en vue du forçage. C'est également maintenant que vous pouvez planter l'ail et les bulbilles d'oignon pour une récolte printanière de gros oignons de garde. Il est aussi temps de repiquer les salades d'hiver que vous aurez semées en septembre. Elles seront les premières dans votre assiette au printemps prochain ! ●

Par **Jacques Biston**
de Nature & Progrès

coopérative ALVEUS coöperatieve

- COMMUNIQUÉ -

Des urnes et cercueils artisanaux pour des funérailles encore plus écologiques

Pouvez-vous expliquer ce qu'Alveus propose ?
Chez Alveus cela fait quelques années que nous fournissons tous types de cercueils écologiques et que depuis un peu plus d'un an nous proposons aussi l'organisation complète des funérailles. Nous sommes devenus une coopérative de pompes funèbres, spécialisée dans les funérailles écologiques à des prix abordables, dans un cadre coopératif d'économie sociale. Aujourd'hui, en plus de nos cercueils en bois et en carton, nous nous lançons dans la fabrication artisanale des cercueils tressés en osier et autres matériaux locaux (clématite, lierre, etc.).

On trouve pourtant déjà ces cercueils depuis quelques années ...
En effet, et nous avons contribué à les populariser en les distribuant aux pompes funèbres quand nous n'étions encore que grossistes en cercueils. Cependant, ces cercueils tressés sont importés d'Indonésie et arrivent en container par bateau. Certes, nous veillons à ce qu'ils proviennent d'une production équitable et que le mode de transport soit le plus écologique possible, mais nous avons la conviction que le mieux reste de les fabriquer localement et artisanalement. D'autant plus que l'osier Belge a une excellente réputation et s'exporte partout dans le monde, il ne reste donc plus qu'à développer le savoir-faire traditionnel hérité des hivers campagnards et à l'appliquer à nos propres créations d'urnes et de cercueils.

Artisanal et local, donc forcément plus cher ?
Pas vraiment. Jusqu'ici le business autour des funérailles en a multiplié exagérément le prix et ces cercueils exportés d'Indonésie à un peu plus de 100$ se retrouvent aujourd'hui à plus de 1.500€ sur les étalages de certains pompes funèbres en Belgique, il est donc encore possible de les vendre à un prix tout à fait raisonnable en appliquant une marge décente. Notre but est de pouvoir en proposer à moins de 500€ d'ici quelques semaines via notre propre atelier de manufacture autonome.

Combien de temps cela prend de tresser ces urnes et cercueils ?
Quelques heures pour une urne, 3-4 jours environ pour un cercueil basique. Tout dépend du matériau à travailler, du motif à atteindre - donc de la technique à utiliser - ainsi que de l'expérience du vannier. Il nous serait même possible de fabriquer certaines pièces à la demande, en fonction de l'osier disponible et du délai avant les funérailles. Nous pourrions préparer la « base » du cercueil à l'avance et la famille pourrait ensuite décider de la suite à y donner, voire même à y participer ...

Vous pensez que les proches aideraient à la création du cercueil ?
S'ils le souhaitent ! C'est une de nos idées, car nous nous rendons compte que de nombreuses familles faisant appel à nos services souhaitent rendre un dernier hommage le plus possible à l'image de leur cher disparu en personnalisant et en s'appropriant vraiment l'organisation des funérailles. Cette démarche va bien plus loin que le simple choix d'un cercueil et la participation symbolique à la confection de celui-ci peut faire partie de ce processus, de plus cela reste à la portée de tous car certains gestes sont vraiment faciles à apprendre et à reproduire.

Venez à notre rencontre ;
- Les 4 et 5 Octobre 2014 à Tournai (Tournai-Expo) au salon Bien être +
- Les 18 et 19 Octobre 2014 à Bruxelles (Tour & Taxis) au salon Planète Zen
- Les 8 et 9 Novembre 2014 à La Louvière (Louvexpo) au salon Bio-Eglantine

Nous y ferons une démonstration de vannerie sur place en plus d'une présentation de notre coopérative. De nombreuses entrées gratuites pour ces salons sont à gagner sur le site internet : **www.alveus.coop**

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à téléphoner ou consulter le site internet :

www.alveus.coop

N° Vert 0 800 123 20
Permanence 24h/24 - 7j/7

Déplacement partout en Belgique sans frais supplémentaires.

Produits de la ruche: bien scruter l'étiquette

© Myriam Lefebvre

Alors que leurs vertus thérapeutiques sont de plus en plus mises en évidence par des études scientifiques, la disponibilité des produits de la ruche, non seulement en termes de quantité mais aussi de qualité, est le principal sujet de préoccupation du consommateur vigilant. Que choisir, et surtout comment choisir ?

Depuis vingt ans, Les abeilles sont une aubaine pour notre santé. Cependant, leurs conditions de vie sont devenues particulièrement difficiles, et leur existence est aujourd'hui menacée. Aux facteurs environnementaux s'ajoutent des conditions climatiques compliquées, sinon catastrophiques pour la récolte de miels en Belgique et donc, pour les produits de la ruche qui en découlent. Les tonnages n'ont jamais été aussi faibles (1150 tonnes de miels produits en 2013, contre 2400 tonnes en 2010) et les prix s'envolent. Conséquence : la chasse aux trésors des abeilles risque de se transformer en chasse à la qualité.

Car la rareté implique un accroissement considérable des importations, avec des risques de fraudes qui s'accentuent. Fraude à l'étiquetage, à l'adultération (ajout de sucres), fraude aussi à la qualité bio. Les consommateurs des grandes villes sont les plus exposés, étant les plus éloignés des circuits courts qui favorisent fraîcheur et transparence. La complexité des produits dérivés de la ruche (pollen, propolis, gelée royale) justifie de passer par des marques de référence si besoin est.

À entrer d'emblée dans les subtilités des miels, on en oublierait presque sa plus évidente et incontestable propriété : du fait de sa composition en sucres rapides aisément assimilables, c'est un aliment énergétique exceptionnel, sans aucune transformation, qui remplace avantageusement les sucres raffinés, le blanc en premier lieu. On a vu des coureurs d'ultrafond ne se nourrissant que de miel durant leurs courses de 80 à 100 km. Aspect pas si anecdotique que cela, le miel a un pouvoir sucrant supérieur au sucre blanc. Dans tous les cafés et restaurants, nous devrions exiger des dosettes de miel. Or cet usage est quasi inexistant !

Parmi ses vertus, rappelons l'effet prébiotique du miel, c'est-à-dire qu'il stimule l'activité de bactéries favorables à la microflore intestinale. Simultanément, ses qualités physico-chimiques le dotent d'un pouvoir antibactérien et cicatrisant suffisamment remarquable pour que son usage s'en soit répandu dans certains services hospitaliers, comme en chirurgie. Par ailleurs, le miel est une source alimentaire d'antioxydants, majoritairement de flavonoïdes, dont la concentration se voit au caractère plus ou moins foncé du produit. Les miels de châtaignier, de sarrasin ou de thym, entre autres, en sont bien pourvus, mais il suffit d'augmenter la consommation de miels plus clairs pour obtenir la même dose. D'une manière générale, les études tendent à montrer qu'une consommation régulière offre une protection contre certains cancers. Si leur grande majorité est comestible, mieux vaut toutefois se montrer exigeant dans le choix si l'on veut bénéficier au mieux de ses qualités thérapeutiques.

Des miels d'ici

Malgré la diminution dramatique de la production belge, il est encore possible de jeter son dévolu sur des miels du pays. Mieux encore, de privilégier ceux de proximité. Si on ne veut pas tomber dans l'intégrisme du tout local, on peut néanmoins opter pour des miels importés, notamment d'Europe, à condition que l'origine géographique soit spécifiée (obligatoire pour les bio). Les miels avec mention « Mélange de miels UE et hors UE », bien qu'autorisés, sont à bannir pour le moment. Leur traçabilité est faible, sinon nulle. On ne sait rien ni de leur conditionnement, ni de leur fraîcheur (leur mise en pot peut se faire longtemps après les récoltes). Or les opérations de chauffage et de refonte des miels finissent par détruire leurs qualités subtiles. Comme nous l'indique Paul Schweitzer, du Laboratoire d'analyses et d'écologie apicole des miels Cetam Lorraine, *« tous les miels de l'année achetés chez un apiculteur présentent ainsi un test à la peroxydase positif, alors que pour 90 % des miels de la grande distribution, il est négatif (...). Finalement, les consommateurs qui achètent ces miels consomment des produits qui restent conformes légalement, sont parfaitement comestibles mais ne présentent plus de véritables intérêts pour la santé ».* Il note aussi qu'au moins 10 % des miels premier prix de la grande distribution font l'objet d'ajout de sucres. Toujours sans parler des conditions dans lesquelles ils ont été produits, récoltés et stockés.

> *« La rareté du miel implique un accroissement considérable des importations, avec des risques de fraude qui s'accentuent.*

En quête de primeurs

Un miel de qualité optimale du point de vue de la santé devra donc avoir été récolté dans l'année, ne pas avoir été chauffé longtemps (surtout pas au-dessus de 40 °C) et n'être pas trop

À ne pas manquer

BEECOME

2ème Congrès Européen d'Apiculture à Louvain-la-Neuve les 9, 10 et 11 novembre 2013 à l'occasion des 30 ans du CARI.
Infos : www.beecome.eu

humide. Un miel mûr, dont les abeilles ont operculé de cire les alvéoles, contient entre 15 et 20% d'eau. Trop d'eau se décèle au caractère trop liquide du miel pour sa catégorie et, plus sûrement, à l'odeur de fermentation au terme de quelques mois en pot. Rappelons que, légalement, la date limite d'utilisation (DLU) est de deux ans après son conditionnement. Un achat direct auprès d'apiculteurs permet donc de savoir quand la récolte a réellement eu lieu. Préférez enfin un conditionnement en pot de verre, qu'il est recommandé de conserver à l'ombre, la lumière étant un facteur de détérioration prouvé.
Il est d'autres raisons, plus discrètes mais non moins sensées, qui justifient de choisir des miels issus des régions dans lesquelles nous vivons. Le docteur Albert Becker, président de l'Association francophone d'apithérapie (AFA), évoquait la présence de pollens anémophiles (ceux portés par le vent) dans les miels, dont la consommation locale aurait un effet immunisant contre, précisément, les troubles liés à ces pollens locaux, comme le classique rhume des foins. Une étude sur ces sujets a été présentée au dernier congrès d'apithérapie.

Entre une et mille fleurs

En plus des qualités importantes qu'on trouve dans tous les miels sains, les miels monofloraux présentent des vertus thérapeutiques spécifiques avérées. Le miel de romarin est réputé pour le drainage hépatique, le tilleul pour son pouvoir somnifère, la lavande et le thym, du fait de leurs qualités antiseptiques, pour les bronches et les poumons. Le miel d'acacia, un des rares à rester liquide en raison du type de sucre qui le compose, est recommandé pour prévenir et traiter les troubles gastriques. C'est par ailleurs le seul miel consommable par les diabétiques. Les miellats d'arbres (sapin, chêne…) sont, eux, spécialement nutritifs.
La liste des miels spécifiques est très longue, et il faut souhaiter qu'elle le reste. Cependant, elle ne saurait ternir la valeur des ●●●

Été pluvieux

Des abeilles mortes de faim

Avant mon départ en vacances à la mi-août, j'ai senti la nécessité de faire une petite visite rapide à mes colonies d'abeilles, juste pour être sûre que tout allait bien. Une mauvaise surprise m'attendait. La première venait de mourir de faim : plus une seule abeille vivante, plus une goutte de miel ni même un grain de pollen ! Et de la seconde sont sorties, comme une bombe, des dizaines de milliers d'abeilles affamées. Même constat dans mon autre rucher : une colonie morte de faim, l'autre au bord de la famine. La seule qui se portait bien le devait à un comportement étrange que j'avais attribué à une absence de reine. Après avoir rempli tous les cadres de provisions jusqu'à la fin du mois de juillet, la reine s'est finalement mise à pondre. Une dizaine d'apiculteurs de la région de Bruxelles m'ont fait part du même état inhabituel de famine dans leurs colonies qu'ils ont fini par mettre sous perfusion. Il est vrai que ces 15 dernières années, aucune saison n'a jamais ressemblé à la précédente et que le « ce n'est plus comme avant » est peut-être un mythe. Même si la nouveauté et l'imprévu font partie du plaisir de s'occuper d'abeilles, la vigilance reste de mise, même dans une région aussi favorable à l'apiculture que celle de Bruxelles. Le démarrage très précoce du printemps et les longues périodes de pluie de cet été 2014 ont rendu la vie très dure à nos abeilles. Personne n'en parle dans les médias.

** Titre du documentaire d'Anne Gintzburger et Anne-Sophie Le Conte, réalisation, Franck Vrignon, sorti en avril 2014.*

Myriam Lefebvre
Docteur en biologie et apicultrice

●●● miels dits « toutes fleurs » ou polyfloraux. On y revient lorsqu'on envisage le sujet de manière plus globale, qu'on essaye de saisir l'ensemble de ses aspects, en particulier le bien-être des abeilles et le nôtre, intimement liés. De même que des aires de butinage multifleurs offrent aux abeilles une nourriture variée, équilibrante, et à même de stimuler leurs défenses naturelles, leurs miels multifleurs locaux nous sont très favorables. Trop de transhumances, qui ont pour but d'obtenir le plus de miels monofloraux possibles avec le même cheptel, perturbent inévitablement la vie de ces nobles insectes. Par ailleurs, aspect peu souvent évoqué, les abeilles naissent géolocalisées, c'est-à-dire que leurs cristaux de magnétite sont en quelque sorte programmés. Cet aspect milite en faveur de l'apiculture sédentaire – très dure à tenir pour un apiculteur professionnel. Cependant, certaines aires de butinage multiflorales permettent encore aux petits apiculteurs chevronnés de faire deux récoltes, voire trois, sans déplacer leurs ruches. Dans les pays où l'agriculture industrielle s'est répandue, ces zones se font plutôt rares. Et précieuses !

Du pollen frais

Le pollen augmente l'énergie vitale, la croissance, stimule les défenses immunitaires, régularise les troubles digestifs, renforce les capacités intellectuelles et exerce une action antioxydante. Son potentiel thérapeutique touche aux sphères cardiovasculaire, digestive, genito-urinaire et neuropsychique. Le pollen frais est préférable, en particulier si on souhaite bénéficier de ses effets sur la flore intestinale. En vue d'une cure générale saisonnière, le pollen polyfloral est le plus adapté, mais pour des cures spécifiques liées à des pathologies sérieuses manifestes, ou à titre préventif, on préférera des pollens dédiés (cistes, châtaigniers, saules, bruyères…), bien que les études manquent encore de données précises sur les effets thérapeutiques particuliers de tel ou tel pollen. Pollenergie, fondée par l'apiculteur et ingénieur agricole Patrice Percie du Sert, est la plus grosse entreprise de vente de pollen frais au monde. Ses pollens souvent monofloraux, qui viennent principalement d'Espagne, de France, de Roumanie et peut-être bientôt d'Argentine (pollen de saule) sont congelés et mis sous atmosphère azotée. Ce double procédé semble être une des meilleures façons de conserver leurs qualités originelles, à condition de ne pas rompre la chaîne du froid avant consommation[1].

Les abeilles décident

Catherine Flurin, cofondatrice et directrice de l'entreprise Ballot-Flurin, sous label bio et certifiée ISO 9001, contrôlée par Bureau Veritas, fait valoir quant à elle des procédés à la fois plus proches du monde des abeilles et plus économes en énergie. En amont de son système « hydroplus » de séchage modéré et naturel, qui diminue la quantité d'eau contenue dans les pollens sans l'éliminer et facilite sa conservation sans congélation, l'entreprise se fournit auprès d'apiculteurs régionaux dont les abeilles ont en quelque sorte un libre arbitre (le système est breveté) : en revenant dans leurs ruches, elles rentrent soit du côté de la trappe à pollen horizontale (qui ne leur arrache aucun membre), soit du côté où il n'y a pas de grille récupératrice. Le pollen récupéré reste, lui, un temps dans l'atmosphère de la ruche, puis est trié manuellement avant d'être conditionné et rendu disponible. Ces pollens sont nécessairement plus régionaux et polyfloraux, mais limités en quantité. Le consommateur peut aussi acquérir chaque printemps du pollen frais auprès de ses apiculteurs de proximité, après s'être renseigné sur les zones de butinage, le congeler et sortir sa dose quelques heures avant consommation. Les posologies journalières recommandées sont d'environ une cuillère à soupe pour un adulte et une cuillère à café pour un enfant en cures saisonnières de quelques semaines.

Propolis

La propolis, résine antiseptique des abeilles, a occasionné quantité de recherches ces quinze dernières années, bien que son usage médical interne et externe date de l'Antiquité. Ses applications douces tournent autour des sphères dermatologique, ORL et pulmonaire. Du fait de ses propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes, la propolis permet de prévenir les angines et les grippes. En cancérologie, elle aide à mieux supporter la chimiothérapie. Sa prise seule améliore la qualité de vie des malades par son pouvoir antioxydant et immunostimulant[2]. Son champ d'applications est très large.

Composée principalement de résines et de baumes, des substances protectrices, récoltés sur les bourgeons (55 %), d'huiles essentielles (7 %), de cire (30 %), de pollen et diverses autres substances (8 %), la propolis est sans doute le trésor des abeilles qu'on peut le moins facilement consommer sans traitement ni purification. En quête de résine, elles ont tendance à prendre tout ce qu'elles trouvent autour d'elles, y compris des dérivés de goudrons. Le biotope environnant est donc critique si on s'adresse directement à un apiculteur. Pour le consommateur, la meilleure formulation dépend de son usage : liquide pour les applications buccales ou en gomme de propolis pure qui sera mâchée tel un chewing-gum pendant un bon moment. La poudre en gélule sera préférée pour agir sur des pathologies plus profondes.

Le bio
Minoritaire

La disponibilité des miels bio n'est pas non plus sans limite. En Belgique, on n'en compte que deux ! Par ailleurs, s'il faut reconnaître leurs qualités naturelles, permises par le respect des chartes assez strictes qui permettent l'obtention des labels bio, ils peuvent aussi être imparfaits, notamment du point de vue de l'environnement. Les contraintes et les coûts inhérents à cette apiculture justifient un prix plus élevé (de l'ordre de 20 % en moyenne), mais bien accepté par le consommateur. Le traitement pré-hivernal autorisé à l'acide oxalique pour lutter contre l'acarien varroa, véritable vampire des ruches, est notamment discuté. Certains experts le considèrent comme un poison pour les abeilles. Tout dépend en réalité des conditions dans lesquelles ce produit est répandu. Évidemment, la même méticulosité devrait être déployée vis-à-vis du non bio pour évaluer l'impact sur les abeilles et les miels des traitements administrés.

Gelée de la reine, noble et rare

Produite par les jeunes abeilles à partir du « pain de miel », la gelée royale est l'aliment exclusif des abeilles au premier stade de leur développement (les trois premiers jours) ainsi que de l'abeille reproductrice, reine de la ruche à vie. L'alimentation d'une larve d'abeille en gelée royale entre les troisième et cinquième jours semble responsable de la métamorphose en abeille reine. Ce pouvoir spectaculaire suscite naturellement l'intérêt scientifique, dont l'épigénétique, comme celui des consommateurs, mais il alimente beaucoup d'affirmations fallacieuses… Qu'on se le dise, la gelée royale n'empêche pas de vieillir ! Cependant, ses vertus avérées sont nombreuses. Euphorisante, elle est indiquée entre autres contre l'asthénie (fatigue physique) et les retards de croissance. Comme le pollen frais, elle est réputée stimulante sexuelle. Ses pouvoirs particuliers contre le cholestérol et la tension justifient aussi des cures. Selon le Dr Becker, la gelée royale associée à du pollen frais et à de la propolis constitue une prévention efficace contre le cancer de l'estomac. Dans tous les cas, qu'il s'agisse d'une cure préventive générale ou spécifique, le facteur qualité est déterminant.

Prix élevé mais justifié

Les formulations sous forme lyophilisée ou en ampoules sont possibles, mais la teneur est faible et le contrôle de la qualité en est rendu plus difficile pour le consommateur. Le prix élevé de la bonne gelée royale fraîche se justifie du fait de sa rareté objective (en moyenne annuelle, 18 kg par producteur), résultant d'un processus complexe et exigeant à l'égard des abeilles et de l'environnement (parmi quantité de facteurs, la présence de certaines plantes sauvages dans l'aire de butinage stimule les vertus thérapeutiques spécifiques de la gelée royale). Le GPGR spécifie aussi une conservation au frais autour de 5 °C, sans congélation, dans le noir, et le stockage du produit dix-huit mois au plus après sa récolte, douze après sa mise en pot. Un soin à prolonger par le particulier.

En général, il revient en grande partie au consommateur d'effectuer son propre contrôle qualité, selon ces critères simples et en fonction de ce qu'il recherche (entretien préventif, critères gustatifs, effets thérapeutiques). ●

Édouard Ballot

1. Voir « Patrice Percie du Sert, une vie avec les abeilles », Bio Info n° 21 page 76, et sur www.bio-info.com.
2. Présentation « Les produits de la ruche et la santé humaine », de Françoise Sauvager, pharmacienne ayant mené une thèse d'État autour de la propolis, Congrès d'apiculture, Poitiers, 2010.

En savoir plus

www.cari.be
www.apitherapiefrancophone.com
www.abeillesentinelle.net
www.api-bxl.be
www.apisbruocsella.be

L'Efficacité de la Ruche et des Huiles Essentielles

api-ar

Sirops biologiques :
· Huiles Essentielles BIO
· Propolis BIO (rouge et brune)
· Miel d'Acacia BIO

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

CERTISYS BE-BIO-01
EU/NON-EU AGRICULTURE

Alanine Laboratory : Chaussée de Tervuren, 198F B - 1410 Waterloo / info@alanine.be
www.aromatory.com

alanine laboratory

Xavier Rennotte Hydromelier apiculteur

***Bio Info* Cela fait cinq ans que Nectar & Co existe?**

Xavier Rennotte *Notre société a été créée il y a cinq ans mais nos produits sont sur le marché depuis quatre ans. Nous avons aujourd'hui treize sortes de miel, une crème de noisettes, des bonbons, du vinaigre et un hydromel depuis quelques semaines. Nous développons aussi d'autres produits comme le nougat. La plupart des nougats qui existent, même en bio, contiennent au maximum 5% de miel, et le reste c'est du fructose, du glucose, du sucre de canne, des amandes qui viennent de très loin, et on indique sur le produit origine « E.U et Non E.U. ». Parce que le pain azyme, la fine tranche d'hostie qu'on met sur le nougat, est le seul ingrédient qui provient d'Europe ! Moi, je dis non. Le bio, c'est du local et du régional. Nous travaillons sur un nougat 100% miel.*

***B.I.* Faire du miel en bio, aujourd'hui, c'est la seule voie juste pour vous ?**

X.R. *Je ne suis pas contre le conventionnel ou les apiculteurs qui ne sont pas labellisés. Clairement, un label, c'est quelque chose pour lequel on paie. Mais il existe à côté des valeurs bien plus importantes, qui sont l'éthique, l'humain, et tout ce qui est juste. J'ai un de mes meilleurs amis qui parle toujours de la congruence, et la congruence c'est dire ce que tu fais, faire ce que tu penses et penser ce que tu dis. La cohérence. Aujourd'hui, Nectar & Co doit être cohérent. Depuis cinq ans, j'ai eu l'occasion de rencontrer des gens vrais et d'autres qui ne le sont pas. Il y a de très bons apiculteurs qui ne sont pas en bio, mais il y en a aussi beaucoup de très mauvais. Si on veut vendre des produits apicoles biologiques de qualité tracée, cela a un impact sur le prix forcément. Mais c'est ça la clef, la traçabilité. Le consommateur a besoin de cela. Et ça le bio le permet, grâce à son cahier des charges. Le contrôle bio ne se fait pas que sur le produit mais aussi sur tout ce qu'il y a autour, de la production en passant par la transformation ou la vente*

***B.I.* Vous venez de sortir un hydromel bio**

X.R. *Pour l'hydromel biologique, le règlement est strict. C'est du miel, de l'eau et des levures. C'est tout. Pour moi, c'est la preuve qu'on peut vraiment faire un produit bio. C'est permis d'utiliser un auxiliaire technologique, mais c'est bien spécifique, puisqu'il s'agit d'argile et de tanins naturels. Ce qui veut dire qu'il faut être inventif pour trouver des solutions de production plus naturelles, plus saines et plus justes, en le faisant vieillir, en utilisant des techniques de refroidissement ou de chauffage, etc. Ce que j'aime dans ce règlement de l'agriculture biologique, c'est que le producteur doit réfléchir et trouver des solutions naturelles, humaines, censées.*

***B.I.* Vous dénoncez les pratiques commerciales douteuses**

X.R. *La gelée royale, c'est le produit qui a été le plus corrompu et qui est le plus sujet de fraudes et ça va être le cas encore longtemps, sans doute. Aujourd'hui, d'autres produits arrivent sur le marché comme la propolis et le pollen et c'est là où l'Europe doit faire attention à ce qui est importé. C'est trop tard pour la gelée royale. Les gens sont conditionnés à acheter celle qui n'est pas chère. On peut acheter 1kg de gelée royale congelée pour 50 euros en Chine. Le consommateur se retrouve une fois de plus complètement perdu quand il voit sur le rayon du magasin, deux pots côte à côte, un qui contient 10g et qui coûte 30 euros et un autre de 20g qui coûte 9 euros, alors que la mention « AB » figure sur les deux pots.*

***B.I.* Comment voyez-vous l'avenir des produits de la ruche ?**

X.R. *Je suis intimement convaincu qu'il y a une place chez nous pour les petits artisans qui sont prêts à travailler les produits de la ruche de façon convenable. Actuellement, il y a un manque de contrôle pour l'Europe mais ça devrait changer. Comme elles ne vont pas pouvoir arrêter les pesticides, parce qu'elles sont obligées de suivre l'agriculture, les instances européennes vont être plus strictes pour le reste, et être plus protectionnistes, je l'espère en tous les cas. L'apiculture européenne est à l'avance, et elle a le vent en poupe, avec beaucoup de personnes qui font de la recherche… et qui trouvent.* ●

Propos recueillis par
Anne Gillet

Créateur
L'hydromel Nectar&co THE BEE COMPANY

La législation bio oblige l'utilisation stricte de miel, de l'eau et des levures. Mais quelle réussite ! Et quel nectar. Avec un taux d'alcool de 11,50% ; demi-sec. À boire frappé. 15 euros la bouteille de 55 cl.

NATURA*Medicatrix*

Olivie, ce chémotype unique pour vous protéger au quotidien!

Cholestérol normal, protection contre le stress oxydant, teint resplendissant

Des oliviers au chémotype* rare, une production dédiée à une huile d'olive unique, **30 fois plus riche en hydroxytyrosol, ce polyphénol bénéfique pour votre cœur !** *on parle de chémotype particulier quand un élément intéressant de la structure chimique d'une espèce (l'hydroxytyrosol de l'olivier par exemple) est en concentration plus importante par rapport à la norme.

Originaire d'un désert de rocaille au Maroc, au pied des montagnes de l'Atlas. Un environnement aride qui vous offre cette huile d'olive exceptionnellement riche en hydroxytyrosols « protecteurs » !

L'hydroxytyrosol est aussi la plus petite masse moléculaire polyphénolique capable de traverser la paroi sang-cerveau.

Olivie Plus 30x

250ml

Cholestérol sain

30 fois plus riche en polyphénol hydroxytyrosol (min. 200 mg/kg) par rapport à une huile d'olive traditionnelle.

Que vous apporte sa consommation quotidienne ? Remplacez les graisses saturées (beurre, huile de palme, fromage,…) par notre huile **Olivie Plus 30x pour participer au maintien de votre taux de cholestérol normal**. Sa richesse en hydroxytyrosol permet aussi de protéger vos lipides sanguins contre le stress oxydant (allégations EFSA).

Ils ont essayé et en sont ravis !

Annick K. (04/08/14)

★★★★★

Je ne peux plus m'en passer !
Cette huile est vraiment bénéfique pour mon corps et son gout d'olive est incomparable... Elle fait partie de mon alimentation quotidienne, l'essayer c'est l'adopter...

Olivie Riche

NUT/PL 979/25

Protégez-vous contre le stress oxydant

Encore plus riche en hydroxytyrosol, 2000 fois plus (16 000 mg/kg) par rapport à une huile d'olive traditionnelle (7 mg/kg).

Les études et l'EFSA le confirment: 1 seule gélule végétale **Olivie Riche protège vos lipides sanguins contre le stress oxydant.** Ceci est bénéfique car votre organisme subit au quotidien du stress oxydant peut engendrer des dépôts de graisses sur vos artères.

Catherine s. (20/06/14)

★★★★★

Excellent !
Apporte beaucoup de bienfaits.

Véronique A. (02/09/14)

★★★★★

Excellent !
Excellent produit.

Certaines études parlent de ce polyphénol pour accompagner un bon confort articulaire

Olivie Beauty

40ml

ECO CERT
COSMÉTIQUE BIOLOGIQUE

Crème visage anti-taches, certifiée Ecocert

Recommandée en cas de taches brunes, pour les peaux sensibles, irritées ou abîmées.

Crème nourrissante, apaisante qui unifie le teint. Une haute concentration naturelle en polyphénols Ni parabène, ni conservateur, ni hydroquinone, ni sulfite, ni EDTA. Le parfum utilisé est un parfum 100% d'origine naturelle (aucune fragrance d'origine synthétique n'est utilisée).

Les femmes en sont ravies !

Martine h. (03/06/14)

★★★★★

Excellente crème !
Unifie bien le teint, parfum léger agréable, hydrate sans graisser. Je suis fan !

A l'achat d'un produit NATURA*Medicatrix*, votre magasin vous offre le livre poche Medicatrix correspondant.
Demandez-le !

Produits disponibles en tous magasins bio et Points Conseils de qualité

Sandra, notre Biochimiste, diplômée nutrithérapeute (Cerden), vous accueille chaque mercredi de 9h30 à 17h00 pour vous aider à mieux comprendre nos produits

02 808 13 51
www.naturamedicatrix.be

Votre distributeur exclusif Fr/Be/Lux
NATURA*Medicatrix*

1

1. Bonbons coco

Des petits cubes de coco enveloppés de chocolat au lait, ou dans un mix du trio chocolaté blanc, au lait et noir. La noix de coco est tendre juste ce qu'il faut et le chocolat s'y associe tellement bien. Le goût et la texture sont inhabituels, mais c'est divin ! La noix de coco est lisse et goûteuse. À la rédaction, nous avons tous et toutes goûté cette nouvelle friandise avec une tasse de café ou sans. Et croyez-nous, il nous a fallu beaucoup de volonté, de force et de courage pour ne pas finir directement le paquet, et en garder un peu,… si peu, pour le lendemain. Vraiment délicieux ! Tous les ingrédients sont bien entendu issus de l'agriculture biologique.

Marque : Naturinov
Points de vente : magasins bio
Info : info@natur-inov.com
Prix : 5,50€ (200g)

3

2

2. Mix Thibétain

Voilà un paquet pour faire des réserves pour pouvoir s'enfermer et grignoter sans devoir sortir les jours de frimas ou à déguster en famille en regardant un bon film, les soirées d'automne.
400 grammes d'un mix de noix de cajou, raisins bien tendres avec pépins comestibles, baies de Goji, pistaches sauvages des montagnes, mûres blanches, noix de cajou, raisins secs, berbéris, etc. Un mix élaboré selon des recettes traditionnelles qui préservent la saveur naturelle des fruits secs. On en a goûté en travaillant sur ce magazine et il nous a réconforté et nous a donné des forces ! Un mix pour garder le cap malgré la tempête ! Même John notre graphiste a apprécié, c'est tout dire !

Marque : Naturinov
Points de vente : magasins bio
Info : info@natur-inov.com
Prix : public : 12,50€ (400g)

3. Fruity and Crispyzz

Qui dit Crispyzz dit chips de fruits ! On avait déjà goûté les Crispyzz de pommes et c'était une très agréable façon d'en consommer davantage. Maintenant la gamme s'élargit avec les Crispyzz Mix exotique aux bananes et mangues ou fraises & framboises. Le tout 100% naturel et sans sucre ajouté. Nous donnons notre préférence à la version fruits rouges. Un goût surprenant et inattendu au premier abord pour ces pétales de fraises croquantes alliées de façon heureuse à des framboises entières. À prendre à l'apéritif avec une coupe de champagne ou pour un snack rapide et sain. Sans conservateur, sans gluten et sans noix.

Marque : Naturinov
Points de vente : magasins bio
Info : info@natur-inov.com
Prix public : 2,95 €

6

4

4. Soin nourrissant éclat du teint

Voici une nouvelle gamme belge de soins cosmétiques. Cocorico !... ça fait toujours plaisir. Nous avons testé un soin visage et cou qui est un vrai soin douceur pour la peau. Il est particulièrement onctueux - c'est ce qui est dit dans la brochure et je confirme - et il pénètre rapidement dans la peau visiblement nourrie. Il est parfumé très légèrement. Les principes actifs utilisés sont l'huile d'olive, l'extrait de feuille d'olivier et le squalane végétal, qui est riche en lipides très proches des lipides cutanés. Dans ce produit, 99% des ingrédients sont d'origine naturelle dont 74,6 % sont issus de l'agriculture biologique. Pour peaux normales à sèches. Nous avons aussi testé le démaquillant douceur visage et yeux pour peaux sensibles et réactives à base d'huile d'Argan et d'huile de Baobab. De bons soins !

Marque : 2 Nature – Seconde nature
Points de vente : magasins bio
Info : www.2nature.be
contact @2nature.be
+ 32 10 41 82 02
Prix public : 34€ pour 50ml

5

5. Probiotiques bio

Une nouvelle formulation bio de probiotiques, Lactiproimmunitum + Bio qui combine les extraits de feuilles de framboisier bio et les probiotiques (pour le confort intestinal) à l'acérola bio riche en vitamine C (bonne pour l'immunité et l'énergie). Les feuilles de framboisier (Rubus idaeus L.), riches en tanins, flavonoïdes, vitamine C…, regorgent de multiples bienfaits. Elles favorisent un bon confort intestinal, pour stopper les diarrhées. L'acérola utilisé est hautement concentré en vitamine C (17% !). Il aide à réduire la fatigue et contribue aussi à un bon fonctionnement de l' immunité. Son association non délétère avec des probiotiques est uniquement possible grâce à la technologie Intelicaps®, une micro-capsule fabriquée à partir d'algues brunes qui protège les probiotiques des diverses agressions. On retrouve un confort intestinal sans aucune agression.

Marque : Naturamedicatrix
Points de vente : magasins bio
et www. naturamedicatrix.be
Info : naturamedicatrix
Prix : 29,90€ la boîte de 30 gélules

7

8

6. Sirop

Les propolis d'origine botanique utilisées pour ces sirops ont été sélectionnées avec le plus grand soin, selon leur provenance géographique qui détermine leur composition active. Les propolis proviennent donc d'écosystèmes préservés de toute pollution ou de méthodes de culture intensive. Les sirops Bio Api-Ar s'adressent au confort respiratoire. Ils sont élaborés à base de miel d'acacia de la meilleure qualité et illustrent à merveille la synergie thérapeutique exceptionnelle entre produits de la ruche et Huiles Essentielles. Par ses propriétés apaisantes, le miel soulage les voies respiratoires irritées. Ces sirops rigoureusement dosés apportent rapidement une sensation de liberté respiratoire, tout en renforçant les défenses naturelles de l'organisme. Selon la gêne ressentie, le sirop Rhinophase Bio* adoucit la respiration haute, tandis que Pulmophase Bio* libère la respiration basse thoracique.

Marque : api-ar
Points de vente : magasins bio et www.api-ar.com
Info : +32 65 45 05 60 ou www.aromatory.com

7. Ne pas tenir hors de portée des enfants

Les fruits qui sont utilisés dans la fabrication de ces petites douceurs naturelles ont été récoltés sous le climat boréal des pays scandinaves ou baltiques et ont une composition et un caractère organoleptique très particuliers. Ce sont généralement de petites baies produisant de faibles rendements, peu sucrées, mais très concentrées en goût. De plus, elles sont riches en polyphénols et en vitamines. Leur mode de fabrication par séchage lent leur confère une précision aromatique et un goût acidulé extrêmement gourmand pour peu qu'on y ajoute le peu de sucre dont la nature les a privés. Le fruit, séché et mélangé au sucre de canne, garde toutes ses caractéristiques gustatives, le croquant et la douceur en plus. Les faibles températures de séchage permettent de restituer 80% des nutriments et vitamines des ingrédients. Les petits croquants existent aux fraises, au cassis, aux myrtilles et aux framboises. Bio et sans gluten ni lactose. Vraiment topissimes !

Marque : Supersec
Points de vente : www.supersec.com
Info : welcome@supersec.com
+32 0478 70 15 31
Prix : 4,8 à 5,5€

8. Des pleurotes chez soi !

La marque PermaFungi a développé un petit kit bien utile ! Si vous avez envie de cueillir des champignons chez vous, à la maison, c'est le top. Le principe est vraiment simple : on commande le kit sur internet et dès qu'on le reçoit on ouvre le paquet et on arrose. Le champignon pousse vraiment très vite et on peut le récolter 10 jours plus tard. Chaque kit produit 2 à 3 récoltes pour une production d'environ 300g de champignons. Après la récolte, on remet le substrat à la terre, puisque c'est un engrais idéal pour le jardin. J'ai testé ce kit et je suis vraiment contente de la poëlée que je viens de me faire ! Je les ai cuisinés selon la recette que la charmante petite Chef végétalienne de PermaFungi m'avait donné à base de jus et de zeste de citron, de crème de noix de cajou et d'échalotes. Miam ! J'attends avec impatience ma deuxième récolte !

Marque : PermaFungi
Points de vente : en ligne sur www.permafungi.be - livraison via un point de depôt (gratuit) ou à domicile (5€)
Info : info@permafungi.be
Prix : 14,95€

L'huile Inca Inchi

L'Inca Inchi (Plukenetia Volúbilis Linneo) est une plante originaire du Pérou. Les Incas la cultivaient déjà pour ses nombreuses propriétés et ses qualités nutritionnelles. L'huile d'Inca Inchi est naturellement riche en Omega-3 (plus de 48%) et Omega-6 (36%). Elle est très facile à digérer et contient aussi une bonne quantité d'antioxydants: vitamine A et vitamine E (alpha-tocopherol). Elle s'utilise sur les salades ou tout autre légume. Cette huile a été tout récemment approuvée par la Commission européenne pour son utilisation alimentaire (2013).

Des avantages nutritionnels

C'est **une des sources végétales les plus concentrées en oméga-3**. Consommée régulièrement, L'Inca Inchi participe à la prévention des maladies cardiovasculaires et est excellente pour notre équilibre émotionnel. Ces acides gras (AG) polyinsaturés sont dits essentiels car l'organisme ne sait pas les synthétiser et par conséquent, ils doivent être apportés en quantités suffisantes par l'alimentation.

Avantages de l'huile Inca Inchi comparée à l'huile de poisson

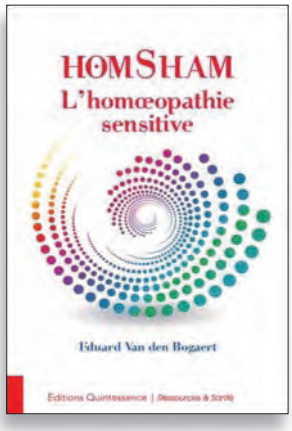
- elle a un meilleur goût et arôme
- elle ne provoque pas d'acidité
- elle ne provoque pas de gaz intestinaux
- elle contient une haute proportion d'acides gras essentiels (84,41%) alors que l'huile de poisson n'en contient que 3%. Pour rappel ces acides gras sont dits essentiels car l'organisme ne sait pas les synthétiser et par conséquent, ils doivent être apportés en quantités suffisantes par l'alimentation.
- elle a une haute proportion d'acides gras insaturés (93,69%), l'huile de poisson en contenant moins (65%)
- elle a le contenu de graisses saturées le plus bas (6,39%), tandis que l'huile de poisson en contient 40%
- elle est obtenue par première pression à froid, est vierge et n'est pas raffinée, alors que l'huile de poisson pour la consommation est extraite et raffinée à haute température
- elle est végétale et ne contient pas de cholestérol.

Cette huile se conserve dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, comme toutes les huiles végétales. On l'utilise uniquement pour des préparations crues et à froid.

« Petit ventre heureux, Cuisinez pour votre santé selon les cinq éléments chinois », de Isabella M. Obrist,

Ed. Guy Tredaniel, 2013

Un livre que vous pouvez commencer à utiliser chaque jour dès cet automne, puisqu'il est construit avec des recettes réparties autour des saisons. Mais aussi autour des cinq éléments chinois: Bois, Feu, Terre, Métal et Eau. L'approche est basée sur la Médecine Traditionnelle chinoise, mais on ne parle pas ici de recettes de cuisine chinoise mais d'un système alimentaire structuré que l'on peut appliquer dans sa cuisine et dans ses menus. L'automne, sachez-le, arrive avec son énergie de Métal, qui annonce le changement et est carcactérisé par ses qualités de purification et d'élimination. L'organe associé à l'automne est le poumon qui assure la pureté indispensable à la vie. Le poumon aide le coeur à faire circuler le sang. Les recettes que vous trouverez associées à cette saison sont savoureuses: pain aux poires, risotto aux pleurotes ou potage de panais aux amandes. Voilà un livre intéressant et pratique à la fois, écrit avec humour et très pratique. Et lorsque notre petit ventre est heureux, on a le sourire aux lèvres, pas vrai? A lire absolument et à garder à portée de mains dans la cuisine! Avec 50 recettes vraiment originales et un poster à accrocher près de votre table de travail pour savoir quel aliment vous est conseillé en suivant les éléments chinois.



« HomSham, l'Homéopathie sensitive, » de Eduard Van den Bogaert,

Ed. Quintessence, 2014

Soigné par homéopathie depuis toujours, Eduard Van den Bogaert propose une nouvelle méthode pour contribuer à la guérison : l'homéopathie sensitive, l'HomSham. A travers son livre on découvre l'étendue de son expérience avec cette thérapie auprès de ses nombreux patients et on peut même pratiquer l'HomSham. Depuis 30 ans, Eduard Van den Bogaert cherche à découvrir un autre sens à la maladie et à la santé. Homéopathe convaincu, il s'est penché sur le Biotest Universel. Ce test musculaire, à la portée de tous, mis au point par le naturopathe Michel Dogna s'appuie sur une technique simple. La force musculaire exprimée à chaque instant (par nos muscles) reflète l'état d'équilibre - ou de déséquilibre - de l'organisme. Il est possible de savoir si un traitement, un produit alimentaire, une activité conviennent ou pas à un organisme, au moment où le test est effectué. En utilisant cette méthode, Eduard Van den Bogaert a réalisé qu'il existait une manière sensitive vibratoire de transmettre l'information homéopathique mais aussi que l'harmonie entre le corps et l'esprit pouvait être rétablie sans devoir passer par des supports matériels comme des granules.

INCA INCHI OIL
vegan omega 3 (48%), 6 & 9 oil with high content of natural antioxidants vitamin A & E
INCA INCHI
Omega 3 rich oil
une huile de graines de Sacha Inchi naturellement riche en Omega 3
✓ de l'huile extra vierge, première pression à froid, de qualité exceptionelle
✓ les graines sont récoltées de manière équitable et durable dans la forêt amazonienne péruvienne
✓ l'huile la plus stable des huiles végétales riche en Omega 3
✓ contient des antioxydants naturels
✓ biologique, cru, végétalien & sans gluten
Venez le découvrir sur Aubépine (4-5/10, Arlon) et Parallèle (15-16/11, Ciney).
Martera
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS
Distribué par : SANVITA
T & F 02 522 77 82
sanvita@skynet.be
www.martera.com

Greenlab

Le site de culture de l'Algue Bleue des Andes fût en 2006 le premier site à obtenir la certification de production selon les standards de l'aquaculture biologique ECOCERT.

12 BONNES RAISONS D'UTILISER DE LA SPIRULINE D'EXCEPTION

- Combattre la fatigue
- Retrouver TONUS et vitalité
- Période de convalescence
- Sportif
- Femmes enceintes et durant allaitement
- Enfants en période de croissance
- Végétariens
- Préparer la peau au soleil
- Régime minceur
- Adapté du nourrisson aux plus agés
- Disponible avec acérola
- Disponible avec Gingseng

ECOCERT

GREENLAB BELGIUM
Tel : 067/64.89.98
Fax : 067/79.12.27
www.greenlab-belgium.com

Jusqu'au 15 novembre 2014

CLINIQUE® DU CHEVEU

Trichogramme à -50%

L'analyse capillaire permet au spécialiste du cheveu de déterminer avec précision les besoins de vos cheveux

~~60 €~~

30 €

Programme anti-chute

A chaque problème sa solution

BELGIQUE

FLEURUS - Rue Plomocot, 6 - Tel. 071 81 19 94
LIGNEUVILLE - Rue de la Coulée, 5 - Tel. 080 57 03 25
SINSIN - Rue du Fourneau, 6 - Tel. 083 68 86 62
LONCIN - Rue E. Colson, 2 - Tel. 04 247 37 31
VIRTON - Av. Bouvier, 25 - Tel. 063 57 05 09
EVERE - Rue L. Vandenhoven, 49 - Tel. 0477 72 85 97
RUMILLIES - Chée de Renaix, 312 - Tel. 069 21 16 30
SERAING - Rue du Pairay, 77 - Tel. 04 337 16 52
BRUXELLES - Rte de Lennik, 808 - Tel. 02 555 43 44
BRUXELLES - Av. G. Henri, 66 - Tel. 02 770 03 95

LUXEMBOURG

LUXEMBOURG - Rue Jean Origer, 10
NIDERFEULEN - Rte d'Arlon, 1
Tel. +352 26 81 16 18

lecheveu.be cliniqueducheveu.be elitecoiff.be

La Biosphère s'ouvre à la paille et à l'argile

La Biosphère ne manque décidément pas d'originalité ni de cohérence. Ce magasin bio, organisé comme un véritable marché couvert, cumule un choix immense, des produits 100% bio et une philosophie engagée. Il vient encore de le démontrer en choisissant l'argile et la paille comme matériaux pour ses nouveaux bureaux. Un choix écologique qui se double en plus d'une belle réussite architecturale.

Faire son marché bio à l'abri de la pluie, quasiment comme dans de vraies halles couvertes, découvrir un choix inégalé de produits certifiés bio sur plus de 500 m², telle est l'expérience que propose La Biosphère depuis de nombreuses années. Au fil du temps, le simple hangar des débuts s'est étoffé et a été rendu encore plus convivial et plus agréable. Le lieu a désormais fière allure avec ses charmants petits chalets, ses étals et rayonnages fait d'anciens cageots à fruits, ses étagères en bois... Des portes bien solides, installées en 2012, protègent désormais aussi le marché couvert des courants d'airs et des frimas.

Pas besoin de chauffage

Restait à aménager des bureaux dignes de ce nom pour les responsables qui se contentaient depuis des années de conteneurs aménagés, peu confortables, et éloignés de la philosophie bio qui baigne les lieux. *« Notre souhait, était de créer un espace à l'intérieur du hangar, qui n'ait pas besoin de chauffage, ou quasi pas »*, se souvient Anne Lemineur, gérante de La Biosphère. *« On voulait aussi un endroit qui nous corresponde, qui reflète notre énergie, nos valeurs, notre engagement. Le choix de la paille et de l'argile est parti de là. Au début, il était prévu que nous le fassions en autoconstruction, mais assumer la construction des bureaux et la gestion du magasin, ce n'était pas possible. Nous avons donc préféré faire appel à un entrepreneur. Nous avons aussi eu la chance de rencontrer l'architecte Pierre Deru qui nous a proposé cette forme de bâtiment très organique qui reproduit l'hélix de l'oreille ».*

> *« Les ballots de paille n'étant pas droits, les ouvriers ont dû travailler d'arrache-pied pour créer des murs lisses et d'aplomb.*

INFO
Boulevard du Centenaire, 8
1325 Dion-Valmont
Tél: 010/24.34.41
www.labiosphere.be

Un bâtiment sain et ressourçant

Les travaux dureront malgré tout plusieurs mois. Ce genre d'expérience, construire un bâtiment en paille au sein même d'un hangar, n'avait jamais été tenté ailleurs en Belgique. Il fallait aussi concilier la poursuite des activités du magasin avec les exigences d'un chantier important. Pas toujours facile. La technique choisie, de grands ballots de paille enduits d'argile, posait également quelques contraintes techniques. Les ballots n'étant pas droits, les ouvriers ont dû travailler d'arrache-pied pour créer des murs lisses et d'aplomb. Mais le résultat en vaut la peine et est à coup sûr superbe. Aussi bien à l''extérieur qu'à l'intérieur. *« La température est très constante. Ce qui frappe aussi, et ça on le sent dès que l'on rentre dans le bâtiment, c'est l'énergie qui s'en dégage. On sent vraiment que l'on est dans quelque chose de sain et de serein. Notre qualité de vie au travail a changé du tout au tout »* fait remarquer Anne Lemineur. Ces nouveaux locaux administratifs ont en tout cas créé la surprise chez les clients, et font aujourd'hui le bonheur des enfants qui y voient une sorte de cabane d'aventuriers.

Donner du sens

Le souci de cohérence ne s'est pas arrêté non plus au choix des matériaux de gros œuvre. Même les meubles ont reçu leur touche personnelle, tout en rondeurs, en chaleur humaine. Ils ont été fait maison, et réalisés par Baudouin Deru, l'un des administrateurs de La Biosphère, et traités avec des peintures naturelles. *« C'était une façon pour nous de nous approprier le bâtiment. Et puis, il aurait été incohérent d'y installer des meubles Ikea. Comme pour notre magasin et notre assortiment, nous avons voulu être en accord avec les valeurs que nous défendons, donner du sens à nos actions et nos choix ». À terme, ce nouvel espace pourrait* aussi se voir dédié à d'autres activités, telles des animations ou des dégustations, ou faire place à de nouveaux produits. Et les bureaux alors ? Facile, ils seraient déménagés au-dessus. Les murs en paille ont été construits de manière à pouvoir supporter un étage supplémentaire ! *« Aujourd'hui, avec ces nouveaux locaux, nous sommes en tout cas encore plus crédibles vis-à-vis de nos clients. C'est plus parlant que des mots »*, se réjouissent les administrateurs du magasin. ●

Didier Dillen

Madécasse, le goût de Madagascar !

Deux amis partis à Madagascar comme bénévoles décident d'y construire un projet d'impact durable. Résultat : six ans plus tard, une large gamme de chocolats vraiment savoureux et de très haute qualité. À déguster sans modération.

Madécasse signifie « Madagascar » en français ancien. La marque qui porte ce nom a été créée par deux amis américains, Brett Beach et Tim McCollum qui, en 1999, sont partis en service volontaire comme professeurs d'anglais à Madagascar. Un séjour initialement prévu pour deux ans, mais qui va se prolonger et s'orienter dans l'engagement et la création d'un projet social.

***Bio Info* Comment a commencé cette superbe aventure chocolatée ?**

Brett Beach *Madagascar est le onzième pays le plus pauvre du monde mais les habitants sont très heureux et ils ont une bonne qualité de vie malgré leur situation économique, car le pays est plein de richesse comme une biodiversité exceptionnelle. 80% des plantes et des animaux sont endémiques et donc n'existent nulle part ailleurs. Le cacao pourrait aussi être une richesse pour ce pays, mais ce n'est pas le cas. Il est arrivé à Madagascar en 1904, pendant la colonisation. Madagascar produit seulement 1% de la production mondiale. L'Afrique produit 65 % du cacao, mais seulement 1,2 % de chocolat. C'est une des raisons pour lesquelles l'Afrique est très pauvre. Parce que les pays riches, comme la Belgique, la France et la plupart des autres font eux-mêmes la transformation du cacao en chocolat. Et ils en récoltent les revenus, bien entendu.*

***B.I.* Vous avez donc décidé de fabriquer aussi le chocolat sur place ?**

B.B. *On a décidé de faire le maximum sur place. On a commencé à faire du chocolat fin 2008. Notre cacao est plus que Fair Trade, puisqu'on a reçu les labels Commerce équitable et bio. On n'est pas encore bio pour le chocolat. Le problème, c'est le sucre de canne, qu'on achète sur place, mais on a le projet de le certifier. On pense même faire notre propre sucre. Mais fabriquer le chocolat à Madagascar implique l'achat des étuis, du sucre et surtout toute la transformation et la main d'œuvre qui y est liée.*

***B.I.* Qu'est-ce qui fait la qualité de votre chocolat ?**

B.B. *Notre matière première, le cacao! À Madagascar, ce sont les meilleures espèces de cacao qui ont survécu jusqu'à aujourd'hui, c'est une chance pour le goût et la saveur de nos chocolats ! Parce qu'en Afrique continentale, par exemple, ces espèces ont disparu et ont été remplacées par des espèces plus commerciales. Nous avons entre autres le trinitario et le triolo qui sont d'excellents cacaos. Nous utilisons aussi le Heirloom, un cacao aux notes fruitées et subtiles. De plus, comme nous fabriquons tout sur place, le cacao utilisé est très frais, ce qui participe aussi à la qualité finale. Dans nos différentes variétés nous sommes attentifs à réaliser des associations subtiles qui se marient bien avec le cacao, comme le piment, le sel de mer, la menthe ou la cannelle, qui respectent le goût du cacao.*

***B.I.* Vous avez pourtant choisi la Belgique pour installer votre société ?**

B.B. *On a installé notre société en Belgique, parce que c'est le pays du chocolat, bien entendu, mais aussi un point central en Europe, avec un port pour le stockage, celui d'Anvers. On est aujourd'hui distribué en Suède, en Allemagne, UK, Pays-Bas et en France. Bientôt aussi en Hongrie et en République tchèque. Notre objectif est de donner un modèle au monde pour générer d'autres initiatives en Afrique. Avec Madécasse nous voulons faire concurrence aux meilleurs fabriquants de chocolat !* ●

Propos recueillis par
Anne Gillet

99% Cacao

Bientôt !

La gamme comprendra aussi très bientôt un 99% cacao sans sucre ajouté. Comme la poudre de cacao est riche en flavonoïdes, des antioxydants, ce chocolat est bon pour la santé, pour le moral et pour la ligne ! Le chocolat est vendu jusqu'à présent en Belgique chez Nature et Découverte. Mais Madécasse cherche d'autres canaux de distributions, comme les magasins bio.

www.madecasse.com

Si vous voulez en savoir plus sur la fabrication du chocolat, Bruxelles est dotée d'un Musée du Cacao et du Chocolat, Rue de la Tête d'or 9, 1000 Bruxelles.

Le monde est sexe depuis qu'il est monde !

On connaît Didier Dillen pour ses rubriques Batibio et Energies nouvelles, qu'il écrit depuis seize ans, pour notre magazine. Le voici aujourd'hui auteur d'un livre surprenant, insolite et drôle. « Les plus étonnantes aventures de l'histoire du Q » font sourire du début jusqu'à la fin. Mais pas que. Puisqu'il est aussi question d'histoire, de cultures et d'anecdotes. Un livre qui révèle aussi la richesse de la langue française en la matière. À dévorer.

Bio Info Vous nous surprenez - agréablement, je le précise - avec ce livre qui vient tout juste de sortir ?

Didier Dillen *C'est vrai que les lecteurs me connaissent surtout pour des rubriques « sérieuses » et les interviews d'artisans et de producteurs bio. Mais en fait, j'ai tenu pendant plus de sept ans une rubrique « sexo » pour le magazine Victoire (Le Soir) et c'est suite à cette expérience que l'idée m' est venue de sortir un livre sur le sujet. Le sexe dans tous ses états, aussi bien d'un point de vue historique que médical, scientifique, dans les arts ou dans la littérature. C'est une étude historico-sociologico-psychologique de la sexualité dans la société et les différentes cultures.*

B.I. Quel a été votre objectif principal avec ce livre ?

D.D. *Quand j'ai fait ce livre, je me suis beaucoup amusé et j'ai beaucoup appris moi-même. J'ai aussi découvert que c'est un sujet presque inépuisable. Le sexe est partout dans tous les domaines. Et on peut très bien décliner n'importe quel sujet sous l'angle de la sexualité : des pratiques, des coutumes, etc. J'ai pensé que cela pouvait aussi intéresser d'autres que moi. Le second objectif, c'était de sortir le lecteur de la vision classique de la sexualité. C'est un peu le principe et le fil conducteur. Souvent les livres sur le sujet sont strictement pratiques ou alors très psychologiques. Et l'écriture est souvent un peu terne et morne, pas très captivante. Je voulais faire sourire tout en apprenant des choses. Parler de façon légère d'un sujet sérieux. Je pense d'ailleurs qu'il serait bien de trouver des émissions télévisées sous cette forme « souriante ». Il n'y a pas de raison de rester sérieux et grave en parlant de la sexualité.*

B.I. Vous abordez en effet un sujet comme le sexe et la santé

Ce 'est pas nouveau en soi le fait de savoir que vivre sa sexualité, c'est important pour l'équilibre psychologique, l'équilibre du couple. Et que cela peut être vraiment bénéfique pour la santé. Les gens parfois l'ignorent pourtant encore aujourd'hui. Effectivement il y a la santé cardiovasculaire. Il y a la prévention du cancer de la prostate. Pour un homme, faire régulièrement l'amour, cela réduit les risques du cancer de la prostate. Après une opération du cœur, les médecins recommandent de reprendre les relations sexuelles au plus vite. C'est bien la preuve que ce n'est pas mauvais pour la santé, bien au contraire !

B.I. On apprend aussi dans votre livre que certaines cultures sont plus ignorantes que d'autres en la matière

D.D. *Les Chinois par exemple manquent cruellement de connaissances en la matière. Il y a eu avec la période maosite une espèce de chappe de plomb sur la sexualité et il en reste quelque chose. Le gouvernement chinois actuel est encore assez prude et tout ce qui tourne autour de la sexualité n'a pas droit de cité. Les jeunes chinois ont une grosse ignorance en matière de sexualité, comment on fait des enfants ou comment on fait l'amour. Ce qui reste encore vrai chez nous parfois, étonnamment.*

B.I. Des projets pour d'autres livres ?

D.D. *Oui, je suis en train d'écrire un autre livre pour un autre éditeur. Un livre qui sera par contre un peu plus pratique, et qui sera destiné aux personnes qui n'ont pas encore beaucoup d'expérience en matière de sexualité.* ●

Propos recueillis par
Anne Gillet

« Les + étonnantes aventures de l'Histoire du Q », de Didier Dillen, Editions La Boîte à Pandore, août 2014. Disponible en librairie ou sur les sites de vente Internet Amazon, FNAC, etc.

Petits extraits du livre

Saviez-vous que… ?

Les dessins à caractère érotique laissés par nos ancêtres du paléolithique *et du néolithique sont nombreux. Il y en a des centaines de l'Europe, du Nord à la Russie, dont certains très explicites même et on ne sait pas exactement pourquoi ils ont été tracés ou sculptés.*

Avant le 17ème siècle, l'éducation des enfants est très libre. *On n'hésite pas à lancer des allusions grivoises devant eux, à se féliciter quand les garçons dessinaient des « cartes de France » dans leur lit. Les enfants dorment aussi avec leurs parents ou les domestiques, et assistent à leurs ébats en direct. Le futur Louis XIII dormira ainsi avec sa nourrice et le mari de celle-ci.*

À Bayonne, et dans tout le Pays basque, ce sont les mariages à l'essai qui seront monnaie courante *durant des siècles. La coutume arrange tout le monde, des jeunes amants aux parents de la fille, qui s'assurent ainsi de la vigueur de leur futur gendre. La jeune fille a la liberté de congédier le jeune homme s'il ne donne pas satisfaction ! Une coutume qui va résister jusqu'au XVIIIème siècle…*

Dr Linda Grijp, l'énergie de connection

Être cohérent et respecter sa propre nature. Être au plus près de son noyau et être plus vrai. Une philosophie de vie que le Dr Grijp adopte aussi dans sa pratique. Chaque personne est unique et évolue en fonction de son environnement, de ses choix, ou de ses connections. Et la médecine selon le Dr Grijp, doit aussi suivre ce processus du mouvement.

Bio Info Quel est votre parcours ?

Dr Linda Grijp *Je suis partie de la Médecine classique, et plus particulièrement de la Médecine sportive. Très vite j'ai été confrontée aux limites des produits classiques. Les sportifs veulent être sur pied tout de suite! À l'époque, il n'y avait que les injections de corticoïdes qui fonctionnaient. Mais je me suis rendu compte très vite de leurs effets secondaires, bien entendu, mais aussi que de toutes façons, ce n'était pas la solution pour tout. Donc, je suis allée à la recherche d'autre chose pour traiter mieux. Je ne crois pas en tout, mais je suis prête à essayer beaucoup de choses! Très pragmatique en fait. J'ai donc testé l'homéopathie, la phytothérapie, l'aromathérapie, la PNL, les thérapies énergétiques, etc. Et dans toutes les choses, j'ai appris, en restant dans l'ouverture. J'ai été récemment séduite par le principe des ondes scalaires, par exemple, qui sont en pleine expérimentation au niveau du traitement du cancer. Le principe, pour rester simple, ce sont des ondes en vortex qui circulent et c'est presque l'organisme de la personne exposée à ces ondes qui choisit ce dont il a besoin. Ce n'est pas encore au point pour être utilisé mais je crois à cette idée.*

B.I. Quand vous voyez arriver un patient chez vous, comment procédez-vous ?

L.G. *Je regarde tout d'abord le point le plus précis à traiter en priorité chez cette personne. Pour une même pathologie, l'approche n'est pas la même. Une personne qui a des problèmes musculaires réguliers sous-tend souvent des problèmes de foie. Alors au lieu de traiter le problème musculaire, je vais d'abord traiter le problème de foie. Dans le cas des migraines, le foie est aussi souvent impliqué, mais cela peut aussi être hormonal ou génétique. Je vais traiter le foie et voir en parallèle si en pré-menstruel, il n'y a pas quelque chose qui manque, par exemple. Je ne traite pas les hommes et les femmes de la même façon. La personnalité d'un patient va jouer aussi sur l'efficacité ou pas d'une thérapie. La sensibilité de la personne, mais aussi celle du thérapeute et de la technique qu'il fait, de la façon dont il le fait.*

> *La personnalité d'un patient va jouer aussi sur l'efficacité ou pas d'une thérapie. La sensibilité de la personne, mais aussi celle du thérapeute et de la technique qu'il fait, de la façon dont il le fait.*

CONTACT
email : linda.gryp@skynet.be
Mobile : 0475 808 806

B.I. Vous regardez bien plus loin que le symptôme ?

L.G. *Tout d'abord, le même symptôme je ne le traite pas de la même façon pour tous mes patients. Je tiens compte de leur environnement, au sens large du terme, ce qui signifie les personnes qu'on côtoie ou avec lesquelles on vit, le stress au travail, l'humidité, les saisons, etc. Tout n'est pas bon pour tout le monde et ce qui va être bon pour vous ne le sera pas forcément pour moi. C'est une notion très importante.*
Dans la Médecine actuelle, le grand hic, c'est qu'on essaie de tout mettre dans des protocoles. Même dans la Médecine alternative. Je suis d'accord qu'il faut une base, mais quand je suis une personne, il y a beaucoup de facteurs qui sont importants. Il est important d'essayer de comprendre comment une personne raisonne, quels sont ses objectifs, car cela constitue un ensemble. Traiter tous les cancers du sein de type X avec les protocoles, A, B, C, D, cela ne fonctionne pas. Cela marche, oui, mais pour un certain pourcentage. Ceci dit, même la Médecine classique commence à évoluer à ce sujet, puisqu'elle commence à établir des sous-types. La Médecine c'est l'art de soigner – en néerlandais on dit « geneeskunst ». Pour moi, cela doit rester un art. On a perdu le sens de l'entièreté d'un patient. Et je voudrais restaurer cette approche globale. Faire un 360° sur une personne et la considérer sous plusieurs angles. Et trouver l'angle qui convient le mieux.

B.I. Tout est toujours modulable et en interaction, et même dans votre Pratique?

L.G. *Oui, et tout cela fait que mon métier est très intéressant. La personnalité et l'ouverture de coeur du thérapeute jouent aussi un rôle primordial dans toutes ces techniques. Toutes ces choses peuvent être très subtiles. Il faut aussi être conscient qu'on ne peut pas tout régler. Il faut surtout rester humble. Et rester à l'écoute. Le patient a toujours des éléments importants à communiquer. Un patient qui a une douleur, même si elle est imaginée, elle est là quelque part et donc elle vient de quelque part.*

B.I. Vous avez des projets ?

L.G. *J'ai en tête un projet précis lié à l'alimentation. J'aimerais faire découvrir aux autres les sensations que procure la cuisine ayurvédique, la cuisine macrobiotique, et toute une série d'autres cuisines … sans instaurer d'exclusivité ou de choix. Pour moi, tous ces différents modes alimentaires doivent être interchangeables. Au plus on est ouvert, et dans l'information, et sans jugement, au mieux et en meilleure santé on sera !* ●

Propos recueillis par
Anne Gillet

Amoureux de l'œil

Comment faire entrer, dans une demi-page, la vie tellement riche de Claude Durix, chirurgien de l'œil, Maître en Arts Martiaux, calligraphe…? Je vais pourtant le tenter, tellement mon envie de vous faire découvrir ce sage, disparu il y a 2 ans, est grande. Je l'avais rencontré lors d'une Journée consacrée à Maurice Béjart. Claude Durix y faisait une démonstration de Kendo. J'ignorais alors que cet homme caché sous une lourde armure, le sabre à la main, était un des plus hauts gradés occidentaux en Arts Martiaux : 12 ceintures noires de Kendo mais aussi de Judo, d'Aïkido, d'Ilaïdo et Maître de Zen qu'il a d'ailleurs introduit sur le continent africain. Car c'est bien en Afrique du Nord que ce jeune médecin français, chirurgien de l'œil, s'était établi, ses études à peine terminées. Le choix de cette spécialisation ? Il était tombé, un jour, amoureux de l'œil ! *« L'œil, c'est le plus bel organe de l'être humain, le plus expressif, le plus démonstratif de la nature humaine, celui qui nous relie le mieux à notre environnement. »* Dans les années 50, il réalise dans son pays d'adoption, le Maroc, plusieurs grandes premières chirurgicales ophtalmologiques : décollements de rétine, opérations de cataracte par des méthodes modernes, premières greffes de cornée…

Mais si ses anciens patients ont pleuré, lors de son départ à la retraite pour le nord du pays, en 1987, c'est parce qu'ils perdaient un homme toujours à leur écoute. *« Une opération, c'est un rendez-vous d'amour. Il faut une communion d'âmes entre le chirurgien et le malade, dans l'unité de la vie cosmique, de la vie divine. »* Difficile de l'interrompre lorsqu'il parle de ce Maroc qu'il aime. « Au fur et à mesure de ma pratique professionnelle, je découvrais les qualités des personnes qui m'entouraient, comment elles réagissaient face à la souffrance. » Voilà pourquoi, les deux années prévues là-bas, au départ, sont devenues pour lui son projet de toute une vie.

"CETTE QUATORZIÈME CÉLÉBRATION
A ÉTÉ COMPOSÉE EN HIDOT CORPS 10 OEIL POUR OEIL PAR GOIN À EZANVILLE, ACHEVÉE D'IMPRIMER EN 1963 QUAND IL FAISAIT SI FROID PAR VIVRANT À VILLIERS-LE-BEL, ET RELIÉE PAR PEACHE DE FRANCLIEU À CHOISY-LE-ROI AU PRINTEMPS D'APRÈS LES MAQUETTES D'ODETTE DUCARRE. LES TROIS MILLE EXEMPLAIRES MARQUÉS HORS COMMERCE DESTINÉS AUX AMIS DE L'AUTEUR ET DE L'EDITEUR EN CONSTITUENT L'ÉDITION ORIGINALE."

> *« Avec le verbe, on peut mentir, avec le geste, on ne ment pas. Un caractère doit être tracé en une seule respiration.*

Son amour pour le Maroc, il le doit aussi à la grande spiritualité qu'il y a découverte : *« Une grande foi. L'Islam pratiqué au Maroc est d'une grande tolérance, d'une grande ouverture aux étrangers. »* Ce n'est pas un hasard si, une fois sa vie professionnelle terminée, Claude Durix est venu s'installer, avec sa femme, non loin de Tétouan, avec vue sur la montagne où vivait, au 13e siècle, un grand Maître spirituel musulman Abd as Salâm ibn Mashîsh, un des saints les plus vénérés au Maroc. Une spiritualité se dégage de cet endroit, du mausolée où il est enterré, et s'étend sur toute la région. Claude, lui-même chrétien catholique aime réciter une des prières de ce maître spirituel : *« Tire-moi des bourbiers de la confusion et plonge-moi dans l'océan de l'Unité. »*

Sa vie de retraité, Claude Durix la voulait aussi riche que sa vie professionnelle l'avait été. Son si beau dojo installé dans son jardin japonais, parmi les bambous, face à la mer, abritait ses séances de méditation Zen. Dans son atelier où il m'avait entraînée, il pratiquait avec amour la calligraphie étudiée avec un vieux maître, au Japon. *« Un très bon exercice pour un chirurgien. Avec le verbe, on peut mentir, avec le geste, on ne ment pas. Un caractère doit être tracé en une seule respiration. Pas de repentir possible. Maîtriser le mouvement, c'est avoir une chance de s'entendre dans sa profondeur. »* Les 14 livres qu'il a écrits, il les a voulu comme des bouées de sauvetage auxquelles les personnes en plein désarroi, dans cette période « de destruction » pourraient se raccrocher. *« Il faut que chacun de nous ait cette volonté de transmettre ce qu'il a appris : une attitude, une phrase, des actions, petits ferments qui peuvent provoquer des réactions importantes. »*

L'Humanité a besoin, pour son évolution, d'êtres comme Claude Durix qui, derrière son sourire un peu taquin, son air bonhomme, dégageait une sagesse rassurante, à notre portée. Dommage qu'il ne soit plus là . ●

Michèle Cédric

efelia
Enseignement pour l'écologie de la santé
SÉMINAIRE D'ALIMENTATION BIO-COMPATIBLE
Approche inédite, théorique et pratique de l'alimentation naturelle
Cycle de 6 samedis non consécutifs
1• Les secrets de l'alimentation naturelle
2• Les vérités renversantes sur les sucres
3• Les nouvelles révélations sur les graisses
4• Les clés essentielles pour l'équilibre intestinal
5• Les aliments anodins qui nous intoxiquent
6• Les eaux, boissons et jus de vie
Donné à Bruxelles et à Namur par Alain Mahieu
Renseignement et brochure : 02-675 69 39
www.efelia.be — info@efelia.be

PETITES ANNONCES

Conférences

La synchronicité, l'âme et la science Institut International de psychanalyse Charles Baudouin - 58ème symposium. Samedi 8/11/2014 - ULB - Salle Dupréel - Bruxelles. Infos: www.institut-baudouin.com

Conférence sur l'athérosclérose et les oméga-3 Animée par un cardiologue suivie d'un concert dansant latino. Dim 19/10/2014 à 16h. Blabla, rue des Capucins, 55 à 1000 Bxl. Entrée: 10€. Tél: 0477/26 23 58

Mieux-être

Echanges massages - pratiquer Echanges massages - Vous avez suivi ou suivez une formation massage et manquez de pratique ? Vous recherchez des personnes avec qui échanger et partager vos acquis de massage ? Pratiquer et échanger votre massage avec des personnes sérieuses, dans un espace cadré, respectueux et ludique. Réservation et infos: Site; Quiet Place www.raqueveiga.com - Raquel Veiga : 0496/97 54 47

Psychopédagogie vocale "Chanter malgré le bruit du monde..." Karen Allaert: 02/534 08 74 (19h30 - 20h30)

Stages/Formations

1ère séance gratuite Eutonie Libérer sa créativité pour gérer le stress et le dos. Hebdomadaire Heusy-Bxl. Journée Hannut. Stage Ostende - Charneux. www.istace.com - 087/22 68 62

Cours de géobiologie et Antenne Lecher à Arlon 18/10 Pollutions électriques et santé à Bxl 8/11, Arlon 16/11, Charleroi 22/11, Liège 23/11. Analyse géobiologique , magnétothérapie. Fabricant de l'Antenne Lecher pliable Cereb. Rens: M.Lespagnard, ing. - 0497/46 76 99 - cereb@skynet.be - www.cereb.be

Devenir Coach Formations attitude coach, devenir coach, formations continuées et supervisions pour coaches - 04/387 70 91 - 0486/70 74 96

A Mons - la CNV: des bases à l'art de vivre. 5x2 jours de nov. à juin 2015. C.Goffard & M.Casterman. www.eaux-vivesasbl.be - 060/34 61 43

A louer/A partager

Salle à louer ! Nouveau ! Pour vos stages, cours et séminaires. Ferme ancienne à Ittre. Repas bio - 067/78 06 70

Salle à louer Uccle Belle salle très lumineuse, calme, vue magnifique. Plancher, coin cuisine, 110m² pour stages et cours. 0475/51 35 15- info@catalinadelacroix.be

Liège, Mr retraité, chaleur esprit généreux, positif Cherche à louer partie maison si poss garage, grande dispon pour activités et vie conviv. -0493/66 65 39

Salle design et zen à louer Jolie salle pour vos conférences, séminaires... dans un hôtel design: Hôtel Aqua à 1050 Bruxelles, rue de Stassart 43. Venez visiter, tél.: 02/213 01 01 et sur notre site www.a-hotels.be

A vendre

Magasin bio à vendre à 10 km de Liège 100m², très bonne clientèle, affaire rentable et bien située. Vends commerce + habitation à l'étage ou poss. consult. Cause fin de carrière, accompagnement possible. 0496/21 21 60

Divers

Je peux vous aider pour garder personnes agées Retour hôpital, malades, handicapées à leur domicile - 0470 31 80 77

RÉSULTAT DU CONCOURS

Ont gagné un coffret de 2 DVD sur l'Alimentation Vive, de Pol Grégoire

Josiane Demonceau
4877 Olne

Olivier Wathelet
5060 Auvelais

Planète ZEN
L'événement qui fait du Bien
Samedi 18 et Dimanche 19 octobre 2014
de 10h à 18h - Tour & Taxis • Bruxelles
www.planete-zen.org
Entrée : 5€ en prévente ou 8€ sur place
Planète ZEN
Le salon du Bien-être, du développement personnel & du développement durable
150 exposants sélectionnés
42 conférences
28 ateliers
1 festival de musique
Restaurant bio & végétarien
Village pour enfants (garderie)
Tentez de gagner 1 Séjour Bien-être à Chypre!
PSYCHOLOGIES
Agenda plus
BIO info
zening RESORTS

Découvrez l'agenda en ligne !
Nous voulions vous donner plus de place… et faire grandir l'agenda du mois, avec plus de possibilités pour vous de faire connaître vos événements, vos conférences, etc.
C'est chose faite puisque l'agenda est désormais en ligne sur le site www.bio-info.be
Le plus?
Vous pouvez placer vous-même vos activités, si vous le souhaitez.
BIO info

BIO info
PETITES ANNONCES

Bulletin à découper et à retourner,
accompagné du règlement, à :
Bio Info, Clos Chapelle-aux-Champs, 30
B1.30.30 - 1200 Bruxelles
info@bioinfo.be

Publier une petite annonce payante

Vous pouvez déposer directement votre petite annonce par internet : **www.bio-info.com**. Vous pourrez ainsi calculer le coût de votre annonce en quelques clics, et payer en ligne! Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi compléter la grille ci-dessous. Pour un programme, prenez contact avec Isabelle : 02/880 62 68 ou isabelle@bioinfo.be. **Date de parution :** le 1er de chaque mois (pas de parution en août).

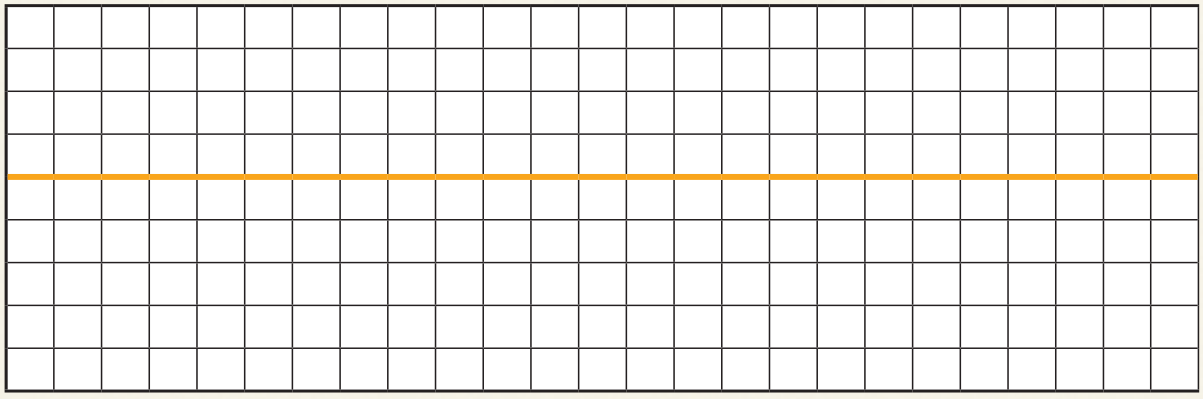
Date ultime de remise des annonces : le 15 du mois qui précède la parution.

☐ Je souhaite placer l'annonce suivante au prix de 25 € (TTC) les 4 premières lignes de 25 signes.

Facturation de ..... lignes payantes x 6,25 € x la ligne supplémentaire* x parutions.
* Attention, toute ligne commencée est due.

Veuillez insérer mon annonce dans le : ☐ n° 146 (nov. 2014) ☐ n° 147 (déc. 2014) ☐ n° 148 (janv. 2015)

☐ Je souhaite que mon annonce soit soulignée par un fond de couleur ☐ jaune ☐ orange ☐ vert. Supplément de 10 € .



Minimum : 4 lignes de 25 signes et espaces. Pour plus de lisibilité, merci de rédiger votre annonce en lettres majuscules et d'éviter les abréviations. La direction de Bio Info se réserve le droit de refuser toute annonce qui ne correspondrait pas aux objectifs de la revue.

Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom : .....
Prénom : .....
Société : .....
Adresse : .....
.....
Code postal : .....
Ville : .....
Pays : .....
Tél. : .....
Mail : .....

Mon règlement :

Je paie la somme totale de ..... €
□ Chèque à l'ordre de Bio Info
□ Par virement
au n° de compte CBC de Alma Service sprl
IBAN : BE20 7320 0566 5356
Code BIC : CREGBEBB

Date et signature obligatoires :

▲ *Mélanger 1 cuillère à soupe de Gula Java Cacao, dans un verre, une tasse ou une gourde, avec du lait chaud ou froid, de l'eau ou une boisson à base de céréales (lait vegetal).*

Gula Java Cacao d'Amanprana au début d'une journée à l'école rime avec endurance, énergie et antioxydants

La nouvelle boisson familiale saine

Le Gula Java Cacao se consomme, à tout âge, avec du lait, de l'eau ou une boisson à base de ceréales (avoine, riz, amande…). Chaud, tiède ou froid. Gula Java Cacao est une boisson pleine d'énergie saine. Pour bien entamer la journée dès le petit-déjeuner, comme encas énergisant le matin à la pause, pour se donner un coup de boost pendant le sport, les loisirs, les études, les sorties, etc. Bref, chaque fois qu'il vous faut assurer aussi bien physiquement que mentalement. En cas de burn-out ou de blues hivernal. Gula Java Cacao permet de recharger ses batteries tout en savourant pleinement son goût délicieux.

Pourquoi désigne-t-on Gula Java Cacao comme la nouvelle boisson familiale énergisante et saine?

Grâce à la sève de fleurs de noix de coco riche en minéraux et en oligo-éléments. De plus, le Gula Java Cacao présente un faible index glycémique (IG 30) et une valeur antioxydante élevée (ORAC 19.152). Issu du commerce équitable (Fair World), la sève de fleurs de noix de coco procure un revenu supplémentaire à 850 familles Javanaises. Le cacao et la vanille utilisés dans ce produit sont certifiés Fair Trade. Disponible dans votre magasin nature.

La nouvelle boisson énergisante des champions

Lors des derniers Jeux Olympiques, Michael Phelps, octuple champion olympique de natation, buvait du… lait chocolaté ! Les études les plus récentes ont en effet confirmé qu'une boisson chocolatée maigre permet un rétablissement plus rapide lors d'efforts physiques intenses et que son effet est plus durable que celui d'une boisson énergisante conventionnelle. L'université James Madison a par exemple conclu que les footballeurs qui buvaient du lait chocolaté maigre souffraient moins de déchirures musculaires qu'avec des boissons énergisantes habituelles. Quant à l'université d'Indiana, elle affirme de son côté que d'après ses recherches, les cyclistes sportifs peuvent prolonger leur effort de 50% et se rétablir plus rapidement en buvant ce même lait chocolaté maigre. Et en ajoutant des protéines aux boissons énergisantes riches en glucides, l'université de Harrisonburg en Virginie a découvert que l'effort physique maximal pouvait être prolongé de 29 à 40%...

> *Tom Steels, directeur sportif et entraîneur de l'équipe Omega Pharma-Quick Step explique dans son interview que les cyclistes puisent leur énergie de Gula Java d'Amanprana en emplacement des sucres raffinés. Les 30 cyclistes de l'équipe se fournissent en énergie grâce à Gula Java d'Amanprana, l'énergie saine et naturelle des fleurs de cocotier.*

Le Gula Java Cacao est parfaitement conforme à la nouvelle définition de la boisson énergisante: il contient en effet différents sucres, protéines, minéraux et oligo-éléments. Autrement dit, les boissons sportives existantes sont dépassées. La nouvelle boisson performance s'appelle Gula Java Cacao.

▼ *Essayez aussi les autres boissons énergisantes d'Amanprana: 1. Gula Java Safran, 2. Gula Java Earl Grey, 3. Gula Java Rooibos, 4. Gula Java Matcha*

SUPER NOURRITURE info www.noble-house.tk

BIO 0% JUNK 100%

FAIR WORLD info www.noble-house.tk

AMAN PRANA

LA FORCE VITALE SEREINE

• Disponibles dans votre magasin bio ou livraison à domicile par www.amanvida.eu •
Info produit: tél 03 653 25 41 • www.noble-house.tk

BIO by naturinov

plaisir & nature!

BIO
no added sugar · sans sucre ajouté · geen toegevoegde suiker
crispyzz
strawberry · fraise · aardbei
raspberry · framboise · framboos
produit issu de l'agriculture biologique · product afkomstig uit biologische landbouw

Le goût authentique du fruit admirablement préservé dans un snack 100 % fruit, savoureux et croquant.

Crispyzz :
Une nouvelle marque de snack sain et bio. Du fruit, rien que du fruit.
Un goût authentique préservé par un procédé de séchage doux.
4 références croquantes disponibles dès à présent dans votre magasin bio.

Produits disponibles en magasins bio spécialisés.
info@natur-inov.com · www.natur-inov.com

healthy food · healthy people · healthy planet
www.natur-inov.com